УТВЕРЖДАЮ

ИО Директор МОБУ «Русскокукморская средняя общеобразовательная школа»

_____В.Г.Зыкова

Приказ от 31.08.2026 г №29.19

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОБУ «Русскокукорская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория 7-11 лет

сезон: осенне – зимний

сезон: весенне - летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
	Яблоко свежее	120	0,6	0,6	14,64	66,34	**338	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	
итого на завтрак		**600**	**18,2**	**15**	**79,04**	**524,94**		22,34
обед	Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	200	7,9	6,9	35,1	124,4	54-8с-2020	
	Биточки из говядины с соусом красным основным	90	8,33	16,7	16,6	254	54-6м-2020/54-3соус-2020	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**25,98**	**29,62**	**118,37**	**738,9**		31,44
итого за день		**1300**	**44,18**	**44,62**	**197,41**	**1263,84**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 2								
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	2,65	1,87	20,5	267,85	331	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-4гн-2020	
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	40	0,36	0,14	13,23	75,9	Ттн	
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	26,3	143,4	2	
итого на завтрак		**500**	**7,51**	**3,61**	**68,63**	**540,05**		22,98
обед	Щи из свежей капусты со сметаной, с курицей	200	4,62	6,06	15,7	96,06	54-1с-2020	
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020	
	Птица тушенная в соусе	90	13,4	14	5,3	200,5	54-18м-2020	
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	126	54-2хн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**26,87**	**26,08**	**100,57**	**762,96**		32,47
итого за день		**1200**	**34,38**	**29,69**	**169,2**	**1303,01**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 3								
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-2020	
	чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
	Кондитерсткое изделие в ассортименте (печенье)	50	1,2	1,6	11,8	66,6	Ттн	
итого на завтрак		**500**	**15,2**	**24,4**	**79,3**	**597,6**		25,43
обед	Пельмени отварные	100/100	10,5	8,3	16,4	191,2	719	
	котлета \ соус красный основной	90	8,33	16,7	16,6	254	54-6м-2020\54 соус-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**500**	**31,48**	**32,42**	**102,87**	**842,6**		35,86
итого за день		**1000**	**51,29**	**56,82**	**182,17**	**1440,2**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 4								
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020	
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	
	Кондитерское изделие (конфета)	20	0,4	2,2	14,6	122	Ттн	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
итого на завтрак		**500**	**21,9**	**22,7**	**89,5**	**691,3**		29,417
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200	5,16	27,78	42,1	130,6	54-7с-2020	
	Рыба припущенная	90	13,2	9,3	2,3	146,2	54-6р-2020	
	Горошек зеленый	60	1,86	2,64	3,9	47	54-20з-2020	
	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	106	54-1хн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**760**	**28,07**	**46,24**	**115,27**	**707,3**		30,10
итого за день		**1260**	**49,97**	**68,94**	**204,77**	**1398,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 5								
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	16,7	9,28	45,9	323	54-1т-2020	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	54-4гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020	
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,34	**338	
итого на завтрак		**535**	**26,1**	**16,08**	**93,74**	**613,44**		26,1
обед	Суп картофельный с крупой, с курицей	200	3,5	3	20,3	185	86	
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020	
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**720**	**36,15**	**15,22**	**107,37**	**778**		33,11
итого за день		**1255**	**62,25**	**31,3**	**201,11**	**1391,44**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20к-2020	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	ттн	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,64	66,64	**338	
итого на завтрак		**550**	**15,1**	**19,2**	**85,44**	**576,74**		24,54
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	200	5,16	2,78	28,5	119,9	54-7с-2020	
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом красным основным	90	14,7	12,9	8,1	191	454/54-3соус-2020	
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020	
	Сок	200	1	0	34,2	100	54-6гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**28,71**	**21,6**	**134,67**	**751,3**		31,97
итого за день		**1250**	**43,81**	**40,8**	**220,11**	**1328,04**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к-2020	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020	
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	45	1,2	1,6	11,8	66,6	Ттн	
итого на завтрак		**500**	**16,9**	**17,2**	**81,4**	**548,1**		23,32
обед	Суп рыбный с консервами	200	7,9	4,1	12,42	117,96	54-12с-2020	
	Тефтели из говядины паровые с соусом красным основным	90	11,5	14,3	11,2	221	54-8м-2020/54-3соус-2020	
	Макароные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**29,45**	**24,42**	**103,59**	**753,66**		32,07
итого за день		**1200**	**46,35**	**41,62**	**184,99**	**1301,76**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 8								
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	2,65	1,87	20,5	267,85	331	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-23гн-2020	
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	40	0,36	0,14	13,23	75,9	Ттн	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
итого на завтрак		**520**	**15,41**	**9,91**	**69,73**	**608,65**		25,9
обед	Рассольник ленинградский, с курицей	200	4,74	6,24	33,2	129,38	54-3с-2020	
	Котлета рыбная с соусом белым основным	90	13	16,3	15,1	145	54-3р-2020/54-2соусы-2020	
	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	163,5	54-11г-2020	
	Компот\ изюм\	200	0,4	0	6,5	106	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**25,49**	**29,06**	**101,97**	**675,58**		28,75
итого за день		**1220**	**40,9**	**38,97**	**171,7**	**1284,23**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	202	54-16к-2020	
	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	6,7	60	54-3гн-2020	
	Бутерброд с повидлом	40/20	3	0,2	26,3	143,4	2	
	Яблоки свежие	120	0,6	0,6	14,64	66,34	**338	
итого на завтрак		**580**	**8,9**	**7,7**	**71,54**	**471,74**		20,07
обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	2,8	5,8	13,9	158	148	
	Кура отварная	90	10,35	11,34	0,9	147,15	54-21м-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	
	Компот из свежих плодов яблочный	200	0,2	0	35,8	103,14	342,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**25,8**	**24,56**	**113,97**	**778,89**		33,14
итого за день		**1280**	**34,7**	**32,26**	**185,51**	**1250,63**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к-2020	
	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-23гн-2020	
	Кондитерскеое изделие в ассортименте (печенье)	45	1,2	1,6	9,8	66,6	Ттн	
итого на завтрак		**500**	**20,6**	**21,6**	**83**	**616,6**		26,238
обед	Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	200	6,68	4,6	26,28	133,14	54-8с-2020	
	Котлеты из курицы с соусом сметанным	90	8,5	11,6	9,6	159	54-5м-2020	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	58	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**24,93**	**22,22**	**102,55**	**683,84**		29,1
итого за день		**1200**	**45,53**	**43,82**	**185,55**	**1300,44**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 3 День 11								
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	260,8	54-9к-2020	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,44	25,4	141	Ттн	
итого на завтрак		**500**	**18,2**	**17,24**	**66,6**	**486,3**		20,69
обед	Щи из свежей капусты со сметаной, с курицей	200	2,2	23,3	16,1	147	54-1с-2020	
	Биточки из говядины с соусом красным основным	90	16,3	22,3	14,8	261	54-6м-2020/54-3соус-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г-2020	
	Сок	200	1	0	24,2	100	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**31,95**	**53,02**	**118,47**	**878,6**		37,39
итого за день		**1200**	**50,15**	**70,26**	**185,07**	**1364,9**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 3 День 12								
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
	Кондитерские изделия (пряники)	50	3	3,2	25	171	Ттн	
итого на завтрак		**500**	**12,4**	**18,3**	**84,8**	**584,9**		24,89
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	20,1	114,2	54-2с-2020	
	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020	
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**720**	**30,35**	**29,52**	**90,57**	**710,7**		30,24
итого за день		**1220**	**42,75**	**47,82**	**175,37**	**1295,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 3 День 13								
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
	Сыр в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-23гн-2020	
	Кондитерское изделие в ассортименте (печенье)	45	1,2	1,6	9,8	66,6	Ттн	
итого на завтрак		**500**	**20,5**	**20,7**	**84**	**612,1**		26,05
обед	Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	200	6,68	4,6	36,6	133,14	54-8с-2020	
	Биточек из курицы с соусом белым основным	90	17,7	20,6	12,6	270	54-23м-2020	
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**34,13**	**31,22**	**115,87**	**763,64**		32,5
итого за день		**1200**	**54,63**	**51,92**	**199,87**	**1375,74**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 3 День 14							
завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	2,65	1,87	20,5	267,85	331
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Яблоко свежее	120	0,6	0,6	14,64	66,34	**338
	Бутерброт с повидлом	40/20	3	0,2	30,3	143,4	2
итого на завтрак		**560**	**9,75**	**5,97**	**87,74**	**610,99**	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	200	5,16	2,78	28,5	119,6	54-7с-2020
	Гуляш	90	12,9	19,35	3,1	188,9	54-2м-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020
	Сок	200	1	0	24,2	100	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн
итого за обед		**700**	**26,91**	**28,05**	**119,67**	**748,9**	
итого за день		**1260**	**36,66**	**34,02**	**207,41**	**1359,89**	

26

31,87

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 3 День 15								
завтрак	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-23гн-2020	
	Кондитерское изделие (вафли)	50	3,3	4,3	30,2	150,6	Ттн	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
итого на завтрак		**500**	**16**	**23,3**	**89,9**	**611,7**		26,03
обед	Суп картофельный с крупой, с курицей	200	5,6	8	23,3	154 192	86	
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	9,6	5,2	4,4	112	54-11р-2020	
	Пюре картофельное	150	3,1	6	19,7	170,8	54-11г-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	96	54-1хн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,22	14,77	70,5	Ттн	
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	Ттн	
итого за обед		**700**	**23,05**	**19,72**	**94,67**	**664,5**		28,28
итого за день		**1200**	**39,05**	**43,02**	**184,57**	**1276,2**		
		18185	**674,74**	**673,24**	**2850,91**	**19882,52**		
Среднее значение за период		**1212,33**	**44,98**	**44,88**	**190,06**	**1325,50**		