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 12 лет и старше

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	250	6,5	8,1	35,5	230,1	54-21к-2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	5,7	0,6	30,8	170,3	Ттн	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	
итого на завтрак		**550**	**20,8**	**16,2**	**77,7**	**547,8**		23,31
обед	Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	250	9,8	8,6	18,8	145,5	54-8с-2020	
	Биточки из говядины с соусом красным основным	100	10,41	20,8	20,75	296,5	54-6м-2020/54-3соус-2020	
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,6	30,2	232,4	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		**870**	**31,02**	**36,52**	**103,72**	**832,9**		34,16
итого за день		**1420**	**51,82**	**52,72**	**181,42**	**1380,7**		

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	250	3,3	2,33	25,6	276,8	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	50/20	4	0,5	28,3	155,2	2	
итого на завтрак		**560**	**9,16**	**4,37**	**75,73**	**560,8**		23,86
обед	Щи из свежей капусты со сметаной, с курицей	250	5,7	7,5	7,1	120,8	54-1с-2020	
	Рис отварной	200	4,32	6,6	43,7	250,4	54-6г-2020	
	Птица тушенная в соусе	100	13,4	14	5,3	200,5	54-18м-2020	
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	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		**810**	**28,67**	**28,72**	**99,27**	**770,3**		32,78
итого за день		**1370**	**37,83**	**33,09**	**175**	**1331,1**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 3								
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к-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	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
	Кондитерсткое изделие в ассотртименте (печенье)	50	1,2	1,6	11,8	66,6	Ттн	
итого на завтрак		**550**	**13,9**	**23**	**77,2**	**571,5**		24,32
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	180	9,84	8,3	43,08	246,6	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		**870**	**40,87**	**48,72**	**115,75**	**1061,9**		35,50
итого за день		**1420**	**54,77**	**71,72**	**192,95**	**1633,4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 4								
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,37	14,6	46,8	250	54-6к-2020	
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	97,2	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	80	Ттн	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	Ттн	
итого на завтрак		**550**	**23,97**	**25,6**	**98,8**	**601,3**		25,587
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	250	6,45	34,7	15	149,5	54-7с-2020	
	Рыба припущенная	100	13,2	9,3	2,3	146,2	54-6р-2020	
	Пюре картофельное	180	3,7	7,2	23,6	174,9	54-11г-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		**790**	**28,1**	**51,72**	**88,17**	**683,3**		29,08
итого за день		**1340**	**52,07**	**77,32**	**186,97**	**1284,6**		

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	200	22,2	12,3	61	330	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		**555**	**31,6**	**19,1**	**108,84**	**620,44**	
обед	Суп картофельный с крупой, с курицей	250	4,3	3,75	25,3	221	86
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Салат из свеклы отварной	90	1,7	4,8	8,1	81	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		**800**	**37,85**	**17,17**	**114,37**	**834,2**	
итого за день		**1355**	**69,45**	**36,27**	**223,21**	**1454,64**	

26,4

35,5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,3	29,7	230,5	54-20к-2020	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	124,4	54-22гн-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	36,9	117,5	Ттн	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
	Кондитерскеое изделие в ассортименте (печенье)	50	1,2	1,6	9,8	66,6	Ттн	
итого на завтрак		**550**	**17,4**	**21,8**	**98,8**	**613,8**		26,12
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с говядиной тушеной	250	6,45	34,7	15	149,5	54-7с-2020	
	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом красным основным	100	18,3	16,1	12,1	238,7	454/54-3соус-2020	
	Рис отварной	180	4,32	6,6	93,7	260,4	54-6г-2020	
	Сок фруктовый	200	1	0	34,2	88	389	
	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		**870**	**35,38**	**58,02**	**187,87**	**928,1**		36,94
итого за день		**1420**	**52,78**	**79,82**	**286,67**	**1541,9**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 7								
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,25	13,5	48,1	286,4	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		**550**	**18,95**	**19,9**	**91**	**551**		23,45
обед	Суп рыбный с консервами	250	9,3	5,1	15,5	127,45	54-12с-2020	
	Тефтели из говядины паровые с соусом красным основным	100	14,4	17,9	14	266	54-8м-2020/54-3соус-2020	
	Макароные изделия отварные	180	6,36	6,6	39,2	232,4	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		**870**	**35,31**	**30,22**	**118,63**	**893,55**		35,6
итого за день		**1420**	**54,26**	**50,12**	**209,63**	**1444,55**		

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	250	3,3	2,33	25,6	224,8	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		**570**	**16,06**	**10,37**	**74,83**	**565,6**		24,07
обед	Рассольник ленинградский, с курицей	250	4,74	6,24	33,2	129,38	719	
	Котлета рыбная с соусом белым основным	100	16,25	20,4	18,8	181,25	54-3р-2020/54-2соусы-2020	
	Пюре картофельное	180	3,72	7,2	23,6	174,9	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		**820**	**29,36**	**34,36**	**109,57**	**723,23**		30,78
итого за день		**1310**	**45,42**	**44,73**	**184,4**	**1288,83**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 9								
завтрак	Каша "Дружба"	250	6,25	8,6	29,8	222,5	54-16к-2020	
	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	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		**630**	**10,15**	**9,4**	**77,44**	**460,14**		19,58
обед	Суп-лапша домашняя с курицей	250	3,5	7,25	17,3	147,5	148	
	Кура отварная	100	11,5	12,6	1	153,5	54-21м-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	13,08	286,7	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		**790**	**29,29**	**28,65**	**94,65**	**822,54**		35
итого за день		**1420**	**39,44**	**38,05**	**172,09**	**1282,68**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 10								
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,37	14,6	46,8	260	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	115,5	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		**550**	**22,67**	**24,5**	**92,3**	**586,6**		24,962
обед	Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	250	8,35	4,6	16,28	133,14	54-8с-2020	
	Котлеты из курицы с соусом сметанным	100	9,4	12,8	10,6	176	54-5м-2020	
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,6	39,2	242,4	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		**870**	**28,56**	**24,52**	**100,05**	**710,04**		30,214
итого за день		**1340**	**51,23**	**49,02**	**192,35**	**1296,64**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 3 День 11								
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,6	16	42,7	327,2	54-9к-2020	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	113,4	54-22гн-2020	
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,44	25,4	90	Ттн	
итого на завтрак		**550**	**23,4**	**23,74**	**90,7**	**587,2**		24,99
обед	Щи из свежей капусты со сметаной, с курицей	250	2,75	29,1	7,6	167,8	54-1с-2020	
	Биточки из говядины с соусом красным основным	100	20,3	27,9	18,5	265	54-6м-2020/54-3соус-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	226,7	54-4г-2020	
	Сок	200	1	0	24,2	100	389	
	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		**870**	**38,14**	**65,8**	**120,85**	**891,2**		37,92
итого за день		**1340**	**61,54**	**89,54**	**211,55**	**1478,4**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 3 День 12								
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	8,1	35,5	232,1	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	95,5	Ттн	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
	Кондитерские изделия (пряники)	50	3	3,2	25	156	Ттн	
итого на завтрак		**550**	**13,7**	**19,9**	**91,9**	**586,3**		24,95
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	54-2с-2020	
	Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м-2020	
	Салат из свеклы отварной	90	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		**800**	**31,55**	**31,02**	**83,07**	**739,3**		31,46
итого за день		**1350**	**45,25**	**50,92**	**174,97**	**1325,6**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 3 День 13								
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	13,5	48,1	334,4	54-13к-2020	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	90,5	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	56,6	Ттн	
итого на завтрак		**550**	**22,5**	**23,4**	**93,6**	**626**		26,64
обед	Суп картофельный с горохом, с говядиной тушеной	250	8,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-2020	
	Биточек из курицы с соусом белым основным	100	22,1	25,75	15,75	317,5	54-23м-2020	
	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,6	39,2	242,4	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		**870**	**41,26**	**38,62**	**109,27**	**884,8**		37,65
итого за день		**1420**	**63,76**	**62,02**	**202,87**	**1510,8**		

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	250	3,3	2,33	25,6	317,8	331	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	113,5	54-22гн-2020	
	Яблоко свежее	100	0,6	0,6	14,64	66,34	**338	
	Бутерброт с повидлом	40/20	3	0,2	30,3	133,4	2	
итого на завтрак		**610**	**10,4**	**6,43**	**92,84**	**631,04**		26,85
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	250	6,45	3,48	23,1	179,5	54-7с-2020	
	Гуляш	100	14,3	21,5	3,4	226	54-2м-2020	
	Рис отварной	180	4,32	6,48	43,7	250,44	54-6г-2020	
	Сок фруктовый	200	1	0	34,2	80	389	
	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		**790**	**30,32**	**31,98**	**131,87**	**867,64**		36,92
итого за день		**1400**	**40,72**	**38,41**	**224,71**	**1498,68**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 3 День 15								
завтрак	Каша "Дружба"	250	6,25	8,6	29,8	222,5	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	130	Ттн	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	90	Ттн	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з-2020	
итого на завтрак		**550**	**17,25**	**25**	**95,8**	**608,1**		25,88
обед	Суп картофельный с крупой, с курицей	250	7	10	16,6	192	86	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12	6,5	5,5	128,8	54-11р-2020	
	Пюре картофельное	180	3,72	7,2	23,6	175	54-11г-2020	
	Капуста тушеная	80	2	3,7	8,6	75,2	54-8г-2020	
	Компот из смеси сукхофруктов	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		**870**	**29,47**	**27,92**	**101,57**	**783,7**		33,35
итого за день		**1420**	**46,72**	**52,92**	**197,37**	**1391,8**		
		20745	**767,06**	**826,67**	**3016,16**	**21144,32**		

Среднее значение за период	**1383,00**	**51,14**	**55,11**	**201,08**	**1409,62**	