УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОБУ "Медведевская средняя
общеобразовательная школа № 3 им. 50-летия
Медведевского района"
_____ Л.Ф. Чугунова
" " _____ 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОБУ "МЕДВЕДЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 им. 50-ЛЕТИЯ МЕДВЕДЕВСКОГО РАЙОНА"

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Возрастная категория: от 7 до 10 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 1 День 1								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к/2020	
	Бутерброд с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020	
	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120	ТТК № 10035	
Итого за завтрак		**600**	**15,53**	**25,8**	**55,04**	**560,5**		23,85
Обед								
	Суп картофельный с горохом, с мясными консервами	195/5	11,78	5,96	18,23	173,4	54-8с-2020/ # 107-2004	
	Котлета паровая "Славянская" из мяса птицы рубленная из п/ф промышленного производства	100	11	30	7	340	ТТК № 07020	
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г/2020	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		**720**	**32,94**	**42,21**	**98,67**	**906,10**		38,56
Итого за день		**1320**	**48,47**	**68,01**	**153,71**	**1466,6**		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 1 День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	11,7	37,5	288	54-6к/2020	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,75	54-1з/2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
Итого за завтрак		**545**	**17,13**	**20,00**	**93,44**	**557,55**		23,73
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	185/15	9,04	2,73	21,25	146,2	54-7с-2020/ # 107-2004	
	Гуляш из кур	90	15,4	14,1	6,42	227,5	**487/2013	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г/2020	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	*389/2011	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		**710**	**38,30**	**24,48**	**123,21**	**882,10**		37,54
Итого за день		**1255**	**55,43**	**44,48**	**216,65**	**1439,65**		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 1 День 3								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная овсяная	200/10	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к/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	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011	
Итого за завтрак		**550**	**18,4**	**21,2**	**59,6**	**501,6**		21,34
Обед								
	Рассольник со сметаной, на м/к бульоне	195/5	6,52	13,9	15,45	213,4	54-3с/2020	
	Голубцы ленивые, со сметаной	200/20	16,55	13,66	20,7	416,03	54-3м/2020	
	Кофейный напиток	200	1,2	1,8	9,3	31,2	54-2гн/2020	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		**700**	**29,20**	**30,14**	**85,05**	**845,73**		35,99
Итого за день		**1250**	**47,6**	**51,34**	**144,65**	**1347,33**		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 1 День 4								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251	* 181/2011	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020	
	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН	
Итого за завтрак		**500**	**11,17**	**28,25**	**59,96**	**630,9**		26,85
Обед								
	Щи из св. капусты со сметаной, на бульоне из кур с мясом птицы	185/15	8,74	8,12	6,03	132,48	54-1с-2020/107-2004	
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,2	11,3	6,28	191,8	54-10р/2020	
	Пюре картофельное	150	2,64	4,73	19,89	127,721	109/2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,7	66,9	54-1хн/2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		**720**	**33,24**	**25**	**82,14**	**682,801**		29,06
Итого за день		**1220**	**44,41**	**53,25**	**142,1**	**1313,701**		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 1 День 5								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к/2020	
	Бутерброд с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020	
	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН	
Итого за завтрак		**500**	**10,79**	**35,9**	**58,42**	**672,2**		28,60
Обед								
	Борщ из свежей капусты с мясными консервами, со сметаной	200/5	5,95	14,40	9,42	191,10	54-4с/2020	
	Вареники с картофелем, с маслом	200	12,23	15,6	19,1	328	7023	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020	
	Хлеб пшеничный	55	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		**700**	**23,04**	**30,75**	**69,26**	**709,80**		30,20
Итого за день		**1200**	**33,83**	**47,10**	**129,10**	**1228,50**		
Итого за 1 неделю		**6245**	**229,74**	**78,60**	**239,10**	**2129,00**		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 6								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная овсяная	150	10,1	13,5	30,6	228	54-9к/2020	
	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020	
	Молоко ультрапастеризованное 3,2% т/п	200	6	6,4	9,4	120	ТТК № 10035	
Итого за завтрак		600	17,33	28,5	46,94	503,9		21,44
Обед								
	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясными консервами	185/15	8,74	8,12	6,03	132,48	54-1с-2020	
	Котлета "Домашняя" мясная рубленная из п/ф промышленного производства	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ТТК № 07019	
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г/2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0	17,8	72,9	54-1хн/2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		720	34,70	25,92	106,47	800,03		34,04
Итого за день		1320	52,03	54,42	153,41	1303,93		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 2 День 7								
Завтрак								
	Маниик с повидлом	200/20	6,11	10,72	32,38	262,92	*45/2022	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020	
	Бутерброд с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011	
Итого за завтрак		**570**	**7,84**	**19,32**	**52,12**	**471,92**		20,08
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	235/15	11,3	3,41	26,56	172,2	54-7с-2020/ # 107-2004	
	Плов с мясным фаршем	250	14,8	11,7	26,57	320,34	266	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн/2020	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		**870**	**31,36**	**15,86**	**106,47**	**735,24**		31,29
Итого за день		**1440**	**39,2**	**35,18**	**158,59**	**1207,16**		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 8								
Завтрак								
	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	54-16к/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	
	Хлебобулочное изделие	50	2,06	17,2	0,88	258,2	ТН	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
Итого за завтрак		**520**	**18,89**	**32,8**	**52,22**	**672,6**		28,62
Обед								
	Суп картофельный рыбный с крупой	220	6,65	3,9	13,4	130,9	84	
	Жаркое с мясом	200	19,51	19,873	20,814	340,585	ТТК № 07019	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	200	1,00	0,00	25,40	105,60	*389/2011	
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,3	14,64	93,8	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		**700**	**31,82**	**24,52**	**93,85**	**762,19**		32,43
Итого за день		**1220**	**50,71**	**57,323**	**146,074**	**1434,785**		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 9								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная пшенная	150/5	6,7	8,3	30,1	201	54-6к/2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	91,2	54-23гн/2020	
	Бутерброды с маслом	40/10	1,03	8,6	0,44	129,1	# 1/2004	
	Хлебобулочное изделие	100	4,12	34,4	1,76	16,4	ТН	
Итого за завтрак		505	14,35	54,9	61	437,7		18,63
Обед								
	Суп картофельный с горохом	195/5	11,78	5,96	18,23	173,4	54-8с-2020	
	Котлета паровая "Славянская" из мяса птицы рубленная из п/ф промышленного	90	9,9	27	6,3	306	ТТК № 07020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г/2020	
	Кофейный напиток	180	2,1	3,1	23,4	46,8	54-23гн/2020	
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20	93,8	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		700	36,91	43,74	123,43	950,2		40,43
Итого за день		1205	51,26	98,64	184,43	1387,9		

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 10								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5	54-13к/2020	
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	8,45	9,64	20,1	178,6	# 3/2004	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн/2020	
	Кондитерское изделие в ассортименте	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН	
Итого за завтрак		**500**	**19,05**	**22,84**	**91,6**	**618,1**		26,30
Обед								
	Борщ из свежей капусты с мясными консервами, со сметаной	200/5	5,95	14,40	9,42	191,10	54-4с/2020	
	Тефтели мясные из [illegible] промышленного производства с	150	12,23	15,6	19,1	328	ТТК № 07022	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	15,7	66,88	54-2хн/2020	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2011	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	40	2,23	0,45	19,6	91,3	ТН	
Итого за обед		**725**	**24,24**	**30,85**	**91,06**	**801,88**		34,12
Итого за день		**1225**	**43,29**	**52,89**	**182,66**	**1419,98**		
Итого за 2 неделю		**6315**	**236,49**	**298,453**	**825,164**	**6753,755**		
Итого за 10 дней		**12575**	**466,23**	**377,853**	**1064,26**	**8882,755**		
Среднее значение за период		**1257,5**	**46,623**	**37,7853**	**106,426**	**888,2755**		