

«УТВЕРЖДАЮ»



И.О. директора МОБУ «Ежовская

основная общеобразовательная школа»

 Н.А. Бусыгина

«21» 08 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОБУ «Ежовская основная общеобразовательная школа»

для учащихся с 12 лет и старше

на осенне-зимний и весенне-летний периоды года

Возрастная категория: от 12 до 18 лет						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 1						
Завтрак						
	Каша жидкая (манная) молочная, с маслом	250/10	3,8	10,4	25,4	218,2
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62
Итого за завтрак		550	13,6	36,24	68,14	662,2
Обед						
	Суп крестьянский с крупой, на бульоне из кур с мясом птицы	250/25	12,9	9,54	14,9	199
	Тефтели (1 вариант)	50/50	10	12,5	11,53	200,6
	Макаронные изделия отварные, с маслом	180/5	6,3	11,3	42,2	301,5
	Компот из плодов и ягод сушеных (из кураги)	180	1,08	0	28,44	113,4
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,5	96,8
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100
Итого за обед		820	38,78	34,94	132,57	1011,3
Итого за день		1370	52,4	71,2	200,7	1673,5

24,35

37,18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2							
Завтрак							
	Каша вязкая (пшённая) на молоке, с маслом	250/10	7,17	11,4	39,1	297,2	302/2004
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97/2004
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	* 378/2005
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Итого за завтрак		555	20,22	21,1	90,9	629,2	
Обед							
	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	250/25	8,6	4,68	17,8	152,4	98,138/2004
	Жаркое по- домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	436/2004
	Огурцы натуральные соленные	100	0,8	0,2	3,2	18	* 70/2005
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,5	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
Итого за обед		915	42,05	19,03	118,9	828,7	
Итого за день		1470	62,27	40,13	209,8	1457,9	

23,13

30,47

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	260	7,3	8,2	25,7	146,6	160/2004
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Итого за завтрак		550	21,35	17,94	83,04	519,6	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми, на м/б с мясом говядины	250/25	15,3	8,1	22,1	226,7	139,106/2004
	Рыба отварная	70	10,6	6,1	7,28	124,88	369/2004
	Соус томатный с овощами	30	0,78	2,88	2,82	42	594/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	180/5	5,69	6,23	42,3	248	508/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,5	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
Итого за обед		865	42,37	25,21	129	921,38	
Итого за день		1415	63,72	43,15	212,04	1440,98	

19,10

33,87

Возрастная категория: от 12 до 18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1/2004
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	250/10	3,9	10,4	41,1	283,4	302/2004
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6	ТН
Итого за завтрак		550	9,8	33,6	95,26	732	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	12,6	11,88	14	213,56	110,107/2004
	Котлеты, биточки, шницели	60	9,53	8,64	9,6	156,6	451/2004
	Соус сметанный с томатом	40	1,12	4,08	2,48	52	601/2004
	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,3	273,6	511/2004
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	21,2	88	707/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		835	36,38	33,48	124,22	956,36	
Итого за день		1385	46,18	67,08	219,48	1688,36	

26,91

35,16

Возрастная категория: от 12 до 18 лет							
Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5							
Завтрак							
	Каши вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	250/10	7,28	13,52	34,3	299	302/2004
	Сыр порционными	30	7,6	7,6	9,7	120	97/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	1,5	58	684,685/2004
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Итого за завтрак		555	19,13	21,62	83,4	598	
Обед							
	Рассольник ленинградский, на м/б с мясом говядины, со сметаной	250/25/10	10,8	8,68	20,7	208,4	132,106/2004
	Курица отварная	100	22,4	21,8	1,72	293,6	* 288/2005
	Пюре картофельное с маслом	180/5	3,87	10,2	26,8	233,1	520/2004
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	1,5,2	60	684,686/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		862	45	42,18	95,06	967,7	
Итого за день		1417	64,13	63,8	178,46	1565,7	
Итого за 1 неделю		7057	288,68	285,34	1020,49	7826,44	

21,99

35,58

Возрастная категория: от 12 до 18 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 1							
Завтрак							
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97/2004
	Каша жидкая (манная) молочная, с маслом	250/10	3,84	10,4	25,4	218,2	311/2004
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	* 378/2005
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Итого за завтрак		555	16,89	20,1	77,2	550,2	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	10,47	7,9	8,32	148,6	140,107/2004
	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	492/2004
	Икра свекольная	100	2,2	7,6	11,4	128	78/2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,5	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
Итого за обед		855	38,27	30,4	126,82	952,4	
Итого за день		1410	55,16	50,5	204,02	1502,6	

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 7							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	260	7,3	8,2	25,7	146,6	160/2004
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Итого за завтрак		550	21,35	17,94	83,04	519,6	
Обед							
	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	250/25	8,6	4,68	17,8	152,4	98,138/2004
	Котлеты, биточки, шницели	60	9,53	8,64	9,6	156,6	451/2004
	Соус сметанный с томатом	40	1,12	4,08	2,48	52	601/2004
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	180/5	5,69	6,23	42,3	248	508/2004
	Компот из плодов и ягод сушеных (из кураги)	180	1,08	0	28,44	113,4	638/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,5	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
Итого за обед		830	35,82	25,53	140,12	944,2	
Итого за день		1380	57,17	43,47	223,16	1463,8	

19,10

34,71

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8							
Завтрак							
	Каша вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	250/10	7,28	13,52	34,3	299	302/2004
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6	ТН
Итого за завтрак		565	10,88	33,12	74,76	653,6	
Обед							
	Рассольник ленинградский, на м/б с мясом говядины, со сметаной	250/25/10	10,8	8,68	20,7	208,4	132,106/2004
	Котлеты или биточки рыбные (паровые)	60	8,88	1,8	6	75,6	388/2004
	Соус томатный	40	1,1	1,12	3,36	35,2	593/2004
	Пюре картофельное, с маслом	180/5	3,87	10,2	26,8	233,1	520/2004
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,5	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
Итого за обед		882	34,75	23,7	111,56	834,1	
Итого за день		1447	45,63	56,82	186,32	1487,7	

24,03

30,67

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
	Сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	97/2004
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	250/10	3,9	10,4	41,1	283,4	302/2004
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	* 378/2005
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Итого за завтрак		555	16,95	20,1	92,9	615,4	
Обед							
	Щи из св. капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	250/25/10	12,2	11,3	10,6	196,1	124,107/2004
	Жаркое по-домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	436/2004
	Икра свекольная	100	2,2	7,6	11,4	128	78/2004
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	1	0	21,2	88	707/2004
	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,5	96,8	ТН
	Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125	ТН
Итого за обед		925	47,45	33,05	109,7	946,4	
Итого за день		1480	64,4	53,15	202,6	1561,8	

22,63

34,79

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	1/2004
	Каша вязкая (пшённая) на молоке, с маслом	250/10	7,17	11,4	39,1	297,2	302/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6	ТН
Итого за завтрак		565	10,77	31	79,56	651,8	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми, на бульоне из кур с мясом птицы	250/25	14,8	9,1	23,1	210,4	139,107/2004
	Гуляш (из говядины)	50/50	13,9	6,5	4	132	437/2004
	Макаронные изделия отварные, с маслом	180/5	6,3	11,3	42,2	301,5	516/2004
	Кисель из ягод свежих (смородина)	180	0	0	29,7	124,2	640/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	ТН
Итого за обед		810	42,63	28,4	129,64	940,7	
Итого за день		1375	1667	1667	1667	1667	
Итого за 2 недели		7092	1889,36	1870,94	2483,1	7682,9	
Итого за 10 дней		14149	2178,04	2156,28	3503,59	15509,34	
Среднее значение за период		1414,9	217,804	215,628	350,359	1550,934	

23,96

34,58

Циклическое меню составлено согласно требований СанПин 2.3/2.4.3590-20

1. * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельна, Москва, Дели принт, 2005 год;
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004 год.