«УТВЕРЖДАЮ»

И.О. директора МОБУ «Ежовская основная общеобразовательная школа»

_____Н.А. Бусыгина

«31»_____08_____2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МОБУ «Ежовская основная общеобразовательная школа»

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 7 ДО 12 ЛЕТ

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ И ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОДЫ ГОДА

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 1								
Завтрак								
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	200/10	3,15	8,4	33,2	228,9	302/2004	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004	
Итого за завтрак		**522**	**12,6**	**13,14**	**73,24**	**471,9**		20,08
Обед								
	Щи из св. капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	9,64	8,93	8,38	154,8	124,107/2004	
	Куры тушеные в сметанном соусе	60/30	11,47	20,2	1,26	232,5	*290/2007 М	
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,77	5,22	35,45	207,8	508/2004	
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	180	0,18	0	32,22	127,8	631/2004	
	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		**720**	**33,69**	**35,85**	**107,95**	**895,5**		38,11
Итого за день		**1242**	**46,29**	**48,99**	**181,19**	**1367,4**		

2

Возрастная категория: от 7 до 12 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	7,16	11,4	39,1	297,2	302/2004	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,76	14,4	10,88	184	1/2004	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004	
Итого за завтрак		**500**	**11,42**	**29,4**	**78,68**	**633,2**		26,94
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	11,58	7,11	18,03	164,5	139,107/2004	
	Котлеты, биточки, шницели	60	9,53	8,64	9,6	156,6	451/2004	
	Соус сметаннный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39	601/2004	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6	516/2004	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004	
	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		**745**	**35,05**	**29,76**	**110,47**	**843,3**		35,89
Итого за день		**1245**	**46,47**	**59,16**	**189,15**	**1476,5**		

3

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 3								
Завтрак								
	Каша жидкая (манная) молочная, с маслом	200/10	3,1	8,4	20,5	176,2	311/2004	
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693/2004	
	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	3/2004	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005	
Итого за завтрак		**545**	**13,1**	**21,3**	**72,9**	**541,2**		23,03
Обед	Фильтр							
	Суп крестьянский с крупой, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	10,46	9,46	12,02	176,6	134,107/2004	
	Тефтели (2 вариант)	60/30	9,06	11,28	10,38	180,6	462,587/2004	
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511/2004	
	Компот из апельсинов или мандаринов, с черносливом	200	0,6	0,06	34,35	136,5	636/2004	
	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		**735**	**31,5**	**28,45**	**125,94**	**894,3**		38,06
Итого за день		**1280**	**44,6**	**49,75**	**198,84**	**1435,5**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 5								
Завтрак								
	Каша вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	200/10	5,88	10,92	27,72	241,5	302/2004	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,76	14,4	10,88	184	1/2004	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005	
Итого за завтрак		**550**	**10,54**	**28,92**	79,9	**629,5**		26,79
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	9,98	9,38	11,06	168,6	110,107/2004	
	Гуляш (из говядины)	50/50	13,9	6,5	4	132	437/2004	
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,77	5,22	35,45	207,8	508/2004	
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	27,4	106	638/2004	
	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		**750**	**36,68**	**22,6**	**108,55**	**787**		33,49
Итого за день		**1300**	**47,22**	**51,52**	**188,45**	**1416,5**		
Итого за 1 неделю		**6289**	**249,01**	**259,48**	**932,14**	**7133,54**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 4								
Завтрак								
	Запеканка их творога, со сгущенным молоком	150/20	25,5	22,6	23,3	406,3	366/2004	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004	
	Печенье	20	0,6	0,8	5,93	33,3	ТН	
Итого за завтрак		**502**	**35,55**	**28,14**	**69,27**	**682,6**		29,05
Обед								
	Суп картофельный с крупой, с рыбными консервами	200/25	7,04	3,83	14,6	124,7	98,138/2004	
	Рыба отварная	60	9,1	5,19	6,24	107,04	369/2004	
	Соус томатный с овощами	30	0,78	2,88	2,82	42	594/2004	
	Пюре картофельное, с маслом	150/5	3,25	8,52	22,5	195,3	520/2004	
	Компот из плодов и ягод сушеных (из кураги)	180	1,08	0	28,44	113,4	638/2004	
	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		**720**	**28,88**	**21,92**	**105,24**	**755,04**		32,13
Итого за день		**1222**	**64,43**	**50,06**	**174,51**	**1437,64**		

6/1

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 6								
Завтрак								
	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	3/2004	
	Каша вязкая "Дружба" молочная, с маслом	250/10	7,86	10,9	41,09	294,2	302/2004	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004	
Итого за завтрак		**517**	**12,86**	**18,8**	**63,59**	**477,2**		20,31
Обед								
	Рассольник ленинградский, на м/б с мясом говядины, со сметаной	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5	132,106/2004	
	Плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330	492/2004	
	Икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	78/2004	
	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		**755**	**33,68**	**25,92**	**111,28**	**831,9**		35,40
Итого за день		**1272**	**46,54**	**44,72**	**174,87**	**1309,1**		

7(7)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 7								
Завтрак								
	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	200/10	3,15	8,4	33,2	228,9	302/2004	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	337/2004	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
Итого за завтрак		**500**	**14,8**	**16,74**	**86,74**	**563,9**		24,00
Обед								
	Щи из св. капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/15/10	9,64	8,93	8,38	154,8	124,107/2004	
	Котлета мясо-картофельные по-хлыновски	60	26,1	18,2	73,7	232	454/2004	
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	587/2004	
	Макаронные изделия отварные, с маслом	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6	516/2004	
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	ТН	
Итого за обед		**745**	**48,32**	**39,22**	**161,58**	**871,4**		37,08
Итого за день		**1245**	**63,12**	**55,96**	**248,32**	**1435,3**		

8(3)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 2 День 8								
Завтрак								
	Запеканка их творога, со сгущенным молоком	150/20	25,5	22,6	23,3	406,3	366/2004	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60	684,686/2004	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005	
Итого за завтрак		**522**	**28,63**	**22,9**	**65,74**	**590,9**		25,14
Обед								
	Рассольник ленинградский, на м/б с мясом говядины, со сметаной	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5	132,106/2004	
	Печень по-строгановски	60/30	8,88	11,22	3,84	153,6	431/600/2004	
	Каша гречневая рассыпчатая, с маслом	150/5	4,77	5,22	35,45	207,8	508/2004	
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	180	0,18	0	32,22	127,8	631/2004	
	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		**720**	**29,99**	**24,8**	**118,55**	**826,3**		35,16
Итого за день		**1242**	**58,62**	**47,7**	**184,29**	**1417,2**		

Возрастная категория: от 7 до 12 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9							
Завтрак							
	Каша вязкая (пшённая) на молоке, с маслом	250/10	7,16	11,4	39,1	297,2	302/2004
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	684,685/2004
	Бутерброд с сыром	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	3/2004
Итого за завтрак		**510**	**12,06**	**19,3**	**61,4**	**478,2**	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/15	4	4,16	11,74	100,6	142,179/2004
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228	511/2004
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,88	1,8	6	75,6	388/2004
	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4	593/2004
	Икра морковная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	78/2004
	Компот из плодов и ягод сушеных (из кураги)	180	1,08	0	28,44	113,4	638/2004
	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		**765**	**27,44**	**19,61**	**124,73**	**793,4**	
Итого за день		**1275**	**39,5**	**38,91**	**186,13**	**1271,6**	

20,35

33,76

10(5)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет								
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**	
			Б	**Ж**	**У**			
Неделя 2 День 10								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом	30/10	1,76	14,4	10,88	184	1/2004	
	Каша вязкая (гречневая) на молоке, с маслом	200/10	6,3	9,87	32,55	252	302/2004	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	692/2004	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,4	0	12,6	52	* 338/2005	
Итого за завтрак		**550**	**10,96**	**27,87**	**84,73**	**640**		27,23
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми, на бульоне из кур с мясом птицы	200/15	11,58	7,11	18,03	164,5	139,107/2004	
	Жаркое по- домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	436/2004	
	Икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	76,8	78/2004	
	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		**795**	**43,78**	**25,42**	**103,71**	**814,4**		34,66
Итого за день		**1345**	**54,74**	**53,29**	**188,44**	**1454,4**		
Итого за 2 недею		**6379**	**262,52**	**240,58**	**982,05**	**6887,6**		
Итого за 10 дней		**12668**	**511,53**	**500,06**	**1914,19**	**14021,14**		
Среднее значение за период		**1266,8**	**51,153**	**50,006**	**191,419**	**1402,114**		

Цикличное меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1. * Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельна, Москва, ДеЛи принт, 2005 год и 2007 год;
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под редакцией В.Т. Лапшиной, Москва, 2004 год.