

Приложение 5
к приказу МБОУ "Приобская СОШ"
от 05.06.2025г. № 477-од
УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
К.В.Заболотская
5 июня 2025 года

Перспективное меню

Возрастная категория 7 - 11 лет, 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
	Возрастная категория	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	7-11 лет	12 лет и старше	
День 1														
ЗАВТРАК	Салат из моркови	80	100	0,8	1,1	3,6	4,5	11,6	14,5	69,32	86,65	1,38	1,72	8
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	200	7,	7,3	6,3	6,3	30,2	30,2	206	206	1,3	1,3	2
ЗАВТРАК	Булочка с маслом и сыром	50/10/20	50/10/20	11,	11,	11,2	11,2	25,25	25,25	245,5	245,5	0,4	0,4	4/43/44
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	200	3,5	3,5	3,2	3,2	15,4	15,4	104	104	0,6	0,6	38
ЗАВТРАК	Шоколад молочный	25	25	0,061	0,061	2,17	2,17	3,15	3,15	34,62	34,62	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				22,361	22,961	26,47	27,37	85,6	88,5	659,44	676,77			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	100	0,8	1,	4,	5,	2,8	3,5	50	63	14,5	18,1	29
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10/5	250/10/5	4,2	4,2	6,2	6,2	15,5	15,5	135	135	8,4	8,4	6
ОБЕД	Бефстроганов	100	100	12,9	12,9	9,7	9,7	4,6	4,6	157	157	1,3	1,3	15
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	5,	7,2	4,6	6,1	29,5	38,4	179	237	0	0	47
ОБЕД	Сок в ассортименте	200	200	0,3	0,3	0,	0,	32,	32,	129	129	8	8	37
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				30,37	32,77	25,39	27,89	139,81	149,41	909,9	980,9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				52,731	55,731	51,86	55,26	225,41	237,91	1569,34	1657,67			
День 2														
ЗАВТРАК	Вареники ленивые отварные со сметаной	180	200	23,22	24,38	8,75	9,72	66,33	73,7	415,49	461,66	0,3	0,34	13
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	15,8	15,8	107	107	0,57	0,57	36
ЗАВТРАК	Йогурт сливочный	100	100	3,6	3,6	1,4	1,4	4,4	4,4	44	44	0	0	60
ЗАВТРАК	Печенье	50	50	3,7	3,7	4,7	4,7	36,55	36,55	203,5	203,5	0	0	2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				34,12	35,28	22,43	22,43	80,01	80,01	769,99	816,16			
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	100	0,6	0,8	4,1	5,1	2,	2,5	47	59	4	5	26
ОБЕД	Суп гороховый с мясом	250/10	250/10	5,8	5,8	5,2	5,2	18,5	18,5	144	144	2,1	2,1	5
ОБЕД	Котлета "Домашняя"	90	100	9,5	10,6	9,7	10,8	14,5	16,1	183	204	0,1	0,1	14
ОБЕД	Рагу из овощей с кабачками	180	180	3,51	3,51	13,71	13,71	26,05	26,05	258,72	258,72			102
ОБЕД	Напиток апельсиновый или лимонный	200	200	0,2	0,2	0,	0,	15,6	15,6	63	63	8,8	8,8	32
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				26,78	28,08	33,6	35,7	132,06	134,16	955,62	988,62			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				60,9	63,36	56,03	58,13	212,07	214,17	1725,61	1804,78			

День 3														
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная манная с изюмом	200	200	8,38	8,38	8,2	8,2	57,1	57,1	333,82	333,82	1,38	1,38	125/300
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	200	2,5	2,5	2,5	2,5	16,2	16,2	97	97	0,4	0,4	31
ЗАВТРАК	Пряники	60	60	2,88	2,88	1,68	1,68	46,62	46,62	201,48	201,48	0	0	14
ЗАВТРАК	Йогурт сливочный	100	100	3,6	3,6	1,4	1,4	4,4	4,4	44	44	0	0	60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				17,36	17,36	13,78	13,78	124,32	124,32	676,3	676,3			
ОБЕД	Винегрет овощной	80	100	1,	1,3	4,	5,	6,7	8,4	67	84	6,6	8,4	25
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/50	250/50	32,07	32,07	21,5	21,5	16,	16,	298,22	298,22	18,68	18,68	4
ОБЕД	Оладьи из печени с соусом красным основным	100/50	100/50	18,72	18,72	15,09	15,09	34,38	34,38	260,64	260,64	32,88	32,88	8/593
ОБЕД	Рис припущенный	150	180	3,1	3,5	3,8	4,4	25,4	30,5	148	176	0	0	22
ОБЕД	Сок в ассортименте	200	200	0,3	0,3	0,	0,	32,	32,	129	129	8	8	37
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				62,36	63,06	45,28	46,88	169,89	176,69	1162,76	1207,76			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				79,72	80,42	59,06	60,66	294,21	301,01	1839,06	1884,06			
День 4														
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	200	6,8	6,8	6,4	6,4	22,5	22,5	175	175	0,9	0,9	1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	200	3,5	3,5	3,2	3,2	15,4	15,4	104	104	0,6	0,6	38
ЗАВТРАК	Батон с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	11,	11,	11,2	11,2	25,25	25,25	245,5	245,5	0,4	0,4	4/43/44
ЗАВТРАК	Конфеты шоколадные в ассортименте	30	30	0,48	0,48	0,06	0,06	27,88	27,88	95,6	95,6	0	0	4
ЗАВТРАК	Йогурт сливочный	100	100	3,6	3,6	1,4	1,4	4,4	4,4	44	44	0	0	60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				25,38	25,38	22,26	22,26	95,43	95,43	664,1	664,1			
ОБЕД	Салат из редиса с огурцами	80	100	0,77	0,96	5,68	7,1	2,53	3,16	64,1	80,13	12,94	16,18	647/30
ОБЕД	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/5	250/10/5	5,3	5,3	6,3	6,3	14,4	14,4	135	135	6,4	6,4	135
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные с соусом красным основным	100/50	120/50	13,7	16,4	9,1	10,9	11,8	14,2	184	221	0,7	0,9	13/593
ОБЕД	Пюре картофельное	150	180	3,3	3,7	3,3	4,1	22,3	26,7	132	159	2,2	2,6	21
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,	0,	16,9	16,9	68	68	4,5	4,5	30
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				30,44	33,73	25,27	29,29	123,34	130,77	843	923,03			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				55,82	59,11	47,53	51,55	218,77	226,2	1507,1	1587,13			

День 5														
ЗАВТРАК	Оладьи со сгущенным молоком или джемом	180	200	5,	7,2	4,6	6,1	29,5	38,4	179	237			14
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,	0,	12,6	12,6	51	51	0	0	39
ЗАВТРАК	Йогурт сливочный	100	100	3,6	3,6	1,4	1,4	4,4	4,4	44	44	0	0	60
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				8,7	10,9	6,	7,5	46,5	55,4	274	332			
ОБЕД	Салат из капусты с морковью	80	100	0,8	1,1	3,6	4,5	11,6	14,5	123,3	154,13	1,38	1,72	8
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/10	250/10	4,6	4,6	5,7	5,7	18,8	18,8	145	145	2,3	2,3	9
ОБЕД	Плов с мясом	220	250	14,2	14,9	13,5	15,8	38,2	44,9	331	381	4,5	4,7	16
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,5	0,5	0,	0,	15,2	15,2	63	63	0,2	0,2	40
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				27,27	28,27	23,69	26,89	139,21	148,81	922,2	1003,03			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				35,97	39,17	29,69	34,39	185,71	204,21	1196,2	1335,03			
День 6														
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	250	5,	6,25	6,9	8,63	23,9	29,88	178	222,5	1,38	1,72	124/311
ЗАВТРАК	Булочка с маслом и сыром	50/10/20	50/10/20	11,	11,	11,2	11,2	25,25	25,25	245,5	245,5	0,4	0,4	4/43/44
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	15,8	15,8	107	107	0,57	0,57	36
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ЗАВТРАК	Мармелад в ассортименте	50	50	0,05	0,05	0,	0,	39,7	39,7	160,5	160,5	0	0	5
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				24,21	25,46	21,87	23,6	134,18	140,16	832,	876,5			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	100	0,8	1,	4,	5,	2,8	3,5	50	63	14,5	18,1	29
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	250/10/5	4,2	4,2	6,4	6,4	7,5	7,5	104	104	25	25	8
ОБЕД	Кура запеченная с томатом	100	100	15,1	15,1	10,7	10,7	0,5	0,5	159	159	0	0	17
ОБЕД	Макароны отварные	150	180	3,4	4,1	3,1	3,7	36,8	44,2	189	227	0,1	0,1	43
ОБЕД	Сок в ассортименте	200	200	0,3	0,3	0,	0,	32,	32,	129	129	8	8	37
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				30,97	31,87	25,09	26,69	135,01	143,11	890,9	941,9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				55,18	57,33	46,96	50,29	269,19	283,27	1722,9	1818,4			

День 7														
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом и изюмом со сметаной или сгущенным молоком	180	200	11,2	12,44	10,28	11,42	55,58	61,76	362,86	403,18			144
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	200	3,5	3,5	3,2	3,2	15,4	15,4	104	104	0,6	0,6	38
ЗАВТРАК	Йогурт сливочный	100	100	3,6	3,6	1,4	1,4	4,4	4,4	44	44	0	0	60
ЗАВТРАК	Конфеты шоколадные в ассортименте	30	30	0,48	0,48	0,06	0,06	27,88	27,88	95,6	95,6	0	0	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				18,78	20,02	14,94	16,08	103,26	109,44	606,46	646,78			
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	80	100	0,6	0,8	0,1	0,1	2,	2,	11	14	4	5	24
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250/30	250/30	17,32	17,32	13,2	13,2	29,93	29,93	316,2	316,2	0,64	0,64	7
ОБЕД	Котлеты или биточки (особые) мясные	90	100	10,2	12,4	11,3	12,6	14,2	15,8	199	126	0,1	0,1	12
ОБЕД	Капуста тушеная	150	180	3,1	3,7	3,9	4,7	12,4	14,9	97	117	22	27,8	20
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,	0,	16,9	16,9	68	68	4,5	4,5	30
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				38,59	41,59	29,39	31,49	130,84	134,94	951,1	901,1			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				57,37	61,61	44,33	47,57	234,1	244,38	1557,56	1547,88			
День 8														
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	250	15,9	15,9	5,9	5,9	23,8	23,8	182	182	0,75	0,75	11
ЗАВТРАК	Пирожки простые печеные сладкие	75	75	5,48	5,48	5,86	5,86	59,	59,	313,56	313,56	0	0	161
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,1	0,	0,	12,6	12,6	51	51	0	0	39
ЗАВТРАК	Конфеты шоколадные в ассортименте	30	30	0,48	0,48	0,06	0,06	27,88	27,88	95,6	95,6	0	0	4
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				21,96	21,96	11,82	11,82	92,75	92,75	650,03	650,03			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	100	0,7	0,9	4,1	5,1	2,9	3,6	51	64	15,3	19,1	23
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10/5	250/10/5	4,2	4,2	6,2	6,2	15,5	15,5	135	135	8,4	8,4	6
ОБЕД	Рыба тушеная в сметанном соусе с овощами	100/50	120/50	15,2	16,1	11,3	12,9	5,1	5,1	183	201	1,3	1,5	11
ОБЕД	Картофель отварной	150	180	2,6	3,1	3,7	4,4	21,6	25,9	130	156	2,6	3,1	19
ОБЕД	Напиток апельсиновый или лимонный	200	200	0,1	0,1	0,02	0,02	24,78	24,78	95,26	95,26	6	6	197/699
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				29,97	31,57	26,21	29,51	341,32	346,32	2146,35	2203,35			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				51,93	53,53	38,03	41,33	434,07	439,07	2796,38	2853,38			

День 9														
ЗАВТРАК	Биточки или котлеты манные, рисовые с джемом или повидлом	180	200	7,76	8,62	10,04	11,16	48,11	53,46	288,58	320,64	0,010	0,013	134/240
ЗАВТРАК	Йогурт сливочный	100	100	3,6	3,6	1,4	1,4	4,4	4,4	44	44	0	0	60
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,3	3,3	15,8	15,8	107	107	0,57	0,57	36
ЗАВТРАК	Шоколад молочный	25	25	0,061	0,061	2,17	2,17	3,15	3,15	34,62	34,62	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				15,021	15,881	16,91	18,03	71,46	76,81	474,2	506,26			
ОБЕД	Салат из сырых овощей	80	100	0,56	0,7	4,88	6,1	0,24	3,3	56,8	71	44,71	55,89	11
ОБЕД	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/5	250/10/5	5,3	5,3	6,3	6,3	14,4	14,4	135	135	6,4	6,4	135
ОБЕД	Мясо тушеное с овощами	100	100	9,4	9,4	11,3	11,3	6,5	6,5	186	186	1,7	1,7	10
ОБЕД	Макароны отварные	150	180	3,4	4,1	3,1	3,7	36,8	44,2	189	227	0,1	0,1	43
ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	200	0,2	0,2	0,	0,	16,9	16,9	68	68	4,5	4,5	30
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				26,03	26,87	26,47	28,29	130,25	140,71	894,7	946,9			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				41,051	42,751	43,38	46,32	201,71	217,52	1368,9	1453,16			
День 10														
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная (геркулес) с маслом	200	200	6,8	6,8	6,4	6,4	22,5	22,5	175	175	0,9	0,9	1
ЗАВТРАК	Батон с маслом и сыром	40/10/20	40/10/20	11,	11,	11,2	11,2	25,25	25,25	245,5	245,5	0,4	0,4	4/43/44
ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	200	2,5	2,5	2,5	2,5	16,2	16,2	97	97	0,4	0,4	31
ЗАВТРАК	Йогурт сливочный	100	100	3,6	3,6	1,4	1,4	4,4	4,4	44	44	0	0	60
ЗАВТРАК	Мармелад в ассортименте	50	50	0,05	0,05	0,	0,	39,7	39,7	160,5	160,5	0	0,5	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				23,95	23,95	21,5	21,5	108,05	108,05	722,	722,			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	100	0,8	1,	4,	5,	2,8	3,5	50	63	14,5	18,1	29
ОБЕД	Уха рыбацкая (форель)	250/50	250/50	9,3	9,3	7,2	7,2	10,4	10,4	144	144	7,6	7,6	3
ОБЕД	Голубцы с мясом и рисом с соусом красным основным	90/50	100/50	9,13	10,14	13,66	15,18	7,61	8,46	191,99	213,11	0,3	0,4	75
ОБЕД	Пюре картофельное	150	180	3,3	3,7	3,3	4,1	22,3	26,7	132	159	2,2	2,6	21
ОБЕД	Сок в ассортименте	200	200	0,3	0,3	0,	0,	32,	32,	129	129	8	8	37
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	60	4,56	4,56	0,47	0,47	29,53	29,53	141	141	0	0	878
ОБЕД	Хлеб ржаной	35	35	2,31	2,31	0,42	0,42	11,68	11,68	60,9	60,9	0	0	879
ОБЕД	Фрукты в ассортименте	180	180	0,3	0,3	0,	0,	14,2	14,2	58	58	4,8	4,8	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				30,	24,95	35,54	35,54	113,56	113,56	776,38	776,38			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				53,95	56,56	64,59	67,91	244,08	250,03	1683,27	1744,39			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:				49,19	51,38	48,15	51,34	251,93	261,78	1696,63	1768,59			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности														

*Масса порций с учетом верхней границы возрастной группы 7 - 11 лет, нижней или средней границы возрастной категории 12 лет и старше.