

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директором МБОУ СОШ № 5

\_\_\_\_\_ О.В. Карпец

Приказ № 109-осн. от 28.08.2024

## **Перспективное меню**

для обучающихся **12 - 18 лет** муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 5 имени Героя Советского Союза Георгия Евдокимовича Попова г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

**на 2024-2025 учебный год**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 1</b>													
<b>Завтрак 9.00-9.30</b>													
210	Омлет натуральный	270	18.57	33.1	3.51	386.2	137.45	21.52	21.52	3.7	0,14	0,34	232.75
14	Масло сливочное (	20	0.16	14.5	0.26	132	4.8		6	0.04			80
375-376	Чай с сахаром	200	0,13	0.02	14.2	63	14.2	2.4	4.4	0,36	0	2,83	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,4	29,9	114	12	20	51	0,66	0,06	0,8	111,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>											
<b>Обед 12.00-12.30</b>													
73	Икра кабачковая	100	2.73	7.19	14.54	133.8	90.93	18.11	55.8	0.74	0,04	4,67	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	7,31	9,95	89.75	49.25	22.12	49	0,83	0,05	15,78	0
288	Курица отварная с маслом	100	21.35	23.47	0.43	298.16	50.91	18.44	151.82	1.73	0.04	2.15	189.27
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,8	8,31	38,1	292.5	17.78	181.1	244.71	5.47	0.13	0	0
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1		20.2	84.8	20	14	36	0,2	0,02	8	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,4	29,9	114	12	20	51	0,66	0,06	0,8	111,9
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>54</b>	<b>43.2</b>	<b>229.8</b>	<b>1632</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>720</b>	<b>10.8</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 2</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	260	9.3	14.51	45.87	343.5	170.98	58.93	228.26	1.52	0,2	1.44	71.81
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
15	Сыр (порциями)	30	4	7.5	0	108	264	10.5	150	0.3	0,09	0,21	78
383	Какао с молоком сгущенным	200	3	3,7	19,5	139,99	127.99	17.99	117.86	0,64	0,09	0.38	9.5
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
52	Салат из свёклы отварной	100	1,9	5,2	14,82	58,98	35.46	20.7	40.63	1.32	0,04	6.65	0
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.63	5.37	31.25	225	42.68	35.57	88.1	2.62	0.75	4.3	75
2945	Котлеты рубленые из птицы	100	16.78	26.62	16.58	354	22.80	33.29	117.43	3.01	0.02	0	0
312	Пюре картофельное	200	6,52	21,07	26,83	183	49.3	37	115.46	1.35	0.15	24.21	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
360	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,03	0,7	33,1	129,3	14	3.4	7.56	0,31	0,004	0.12	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1460</b>	<b>54</b>	<b>43.2</b>	<b>230</b>	<b>1632.01</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>720</b>	<b>10,62</b>	<b>0.84</b>	<b>42</b>	<b>540</b>

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В1	С	А
<b>день 3</b>													
					<i>Завтрак 9.00-9.30</i>								
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	290	21,3	14,8	13,2	367	453.61	67.46	502.4	2,04	0,67	1.11	148.93
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	14.2	2.4	4.4	0,36	0	2,83	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
67	Винегрет овощной	100	1.68	12.05	8.75	150.12	37.48	23.43	51.92	0.99	0,05	11.56	0
96	Рассольник по-Ленинградски	230	7,18	11,8	27	198,9	29.15	24.18	56.73	0.92	0,06	8.37	0
278	Тефтели 1-й вариант	100	15.85	15.24	14.8	260	54.34	20.18	72.73	3.29	0,16	0.82	48.91
309	Макаронные изделия отварные	200	10.77	7.22	38	253.99	6.48	28.16	49.56	1.47	0,03	2.94	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
342	Компот из свежих яблок	200	0.36	0.04	27.56	113.4	18.56	4.66	10.4	0.35	0.01	1.8	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>53,04</b>	<b>58,61</b>	<b>191.89</b>	<b>1713.62</b>	<b>936.62</b>	<b>180</b>	<b>724.43</b>	<b>10.81</b>	<b>1.7</b>	<b>42.74</b>	<b>550</b>

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 9</b>													
					<i>Завтрак 9.00-9.30</i>								
204	Макароны отварные с сыром	250	11,26	18,7	88,8	418	369	25.4	252.6	1.54	0,16	0.28	144
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
209	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.28	63	22	4.8	76.8	1	0.18	0	100
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3	2,7	15,6	113,4	128.78	12.88	86.56	0,8	0,08	0.38	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
52	Салат из свёклы отварной	100	1,9	5,2	14,82	58,98	35.46	20.7	40.63	1.32	0,04	6.65	0
99-241	Суп из овощей с мясом	250	5.98	8.5	9,7	146.19	34.85	20.75	49.28	0,78	0,05	10.38	0
265	Плов из говядины	280	27.79	16.4	47.48	499.03	35.69	54.41	187.61	1.41	0,24	0.57	61.02
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
332	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,03	0,7	33,1	129,3	14	3.4	7.56	0,31	0,004	0.12	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>54</b>	<b>40.2</b>	<b>230</b>	<b>1568</b>	<b>630</b>	<b>181</b>	<b>666</b>	<b>10.8</b>	<b>0.84</b>	<b>41.9</b>	<b>531</b>

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 7</b>														
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	260	5.47	4.74	17.96	150	165.5	26.68	136.88	0,65	0,19	0.83	33	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
15	Сыр (порциями)	30	4	7.5	0	108	264	10.5	150	0.3	0,09	0,21	78	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3.67	2.6	25.09	138.4	127.99	18	117.86	0,64	0,09	0.38	9.5	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>												
<i>Обед 12.00-12.30</i>														
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	1,42	6.03	6.28	85	30.72	18.62	39.5	1.07	0,03	5.95	0	
96	Рассольник по-Ленинградски	250	7,18	11,8	27	198,9	29.15	24.18	56.73	0.92	0,06	8.37	0	
312	Пюре картофельное	200	6,52	21,07	26,83	183	49.3	37	115.46	1.35	0.15	24.21	0	
235	Шницель рыбный натуральный	100	14,3	5,7	12,76	225.45	49.55	26.73	144.18	2,06	0,05	3.01	22.13	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
346	Компот из свежих апельсинов	200	0.12	0.14	65	184	11	18	51	0.47	0.05	0.8	111.9	
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>												
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1460</b>	<b>54</b>	<b>43</b>	<b>230</b>	<b>1632.87</b>	<b>720.02</b>	<b>180.38</b>	<b>729.03</b>	<b>9.5</b>	<b>1</b>	<b>42.18</b>	<b>541</b>	

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 4</b>														
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	260	2,2	4,1	32,3	330.68	158.45	23.99	139.68	0,59	0,2	1.38	68.55	
15	Сыр (порциями)	30	4	7.5	0	108	264	10.5	150	0.3	0,09	0,21	78	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	121,9	
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3	2,7	15,6	113,4	128.78	12.88	86.56	0,8	0,08	0.38	10	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>												
<i>Обед 12.00-12.30</i>														
35	Салат картофельный	100	1,5	3,27	8,89	164.2	19.36	25.29	39.2	1,2	0,6	5.78	0	
99-241	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	21,59	4,8	59,4	118.25	34.85	20.75	49.28	0.77	0,05	10.38	0	
265	Плов из говядины	280	27.79	16.4	47.48	499.03	35.69	54.41	187.61	1.41	0,24	0.57	61.02	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	121,9	
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1		20.2	84.8	20	14	36	0,2	0,02	8	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>												
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>54.2</b>	<b>55.53</b>	<b>229</b>	<b>1631</b>	<b>715</b>	<b>172.92</b>	<b>695.87</b>	<b>10</b>	<b>0,74</b>	<b>31.99</b>	<b>451.32</b>	

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 6</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	250	7,83	2,82	8,6	251.64	1.82	21.78	81.26	0,7	0,03	0	0
442	Булочка	100	15.74	3.5	38.86	250	280.8	63.2	264.2	1.52	0,5	0,54	24
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	240	28	180	0,2	0.3	2.6	40
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
26	Салат из белокочанной капусты	100	1.2	2.62	7.11	131.36	15.49	20.23	31.36	0.96	0,48	4.62	0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.92	10.93	103.75	49.73	26.13	54.6	1.23	0,05	10,67	0
278	Тефтели 1-й вариант	100	15.85	15.24	14.8	260	54.34	20.18	72.73	3.29	0,16	0.82	48.91
309	Макаронные изделия отварные	190	10.77	7.22	38	253.99	6.48	28.16	49.56	1.47	0,03	2.94	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	1,17	0,05	0,8	111,9
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1		20.2	84.8	20	14	36	0,2	0,02	8	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>55</b>	<b>43.86</b>	<b>227.37</b>	<b>1629</b>	<b>720.29</b>	<b>180</b>	<b>722.99</b>	<b>11</b>	<b>0.86</b>	<b>47.93</b>	<b>602</b>

Витаминация 3-х блюд производится.  
При приготовлении используется Йодированная соль.



№ рецепта	наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	углеводы, г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 8</b>														
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	300	22.12	17.64	64.71	495	358.82	45.88	218.8 2	1.41	0,23	0,07	147.06	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.33	22.25	85.83	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0.02	15	60	11.1	1.4	2,8	0.28	0	0,03	0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>												
<i>Обед 12.00-12.30</i>														
73	Икра кабачковая	100	2.73	7.19	14.54	133.8	90.93	18.11	55.8	0.74	0,04	4.67	0	
104	Суп картофельный с фрикадельками	240	5.4	9.32	26	315	54	21.74	87.85	0.9	0.3	3.86	0	
294	Котлеты рубленые из птицы	100	16.78	26.62	16.58	354	22.80	33.29	117.43	3.01	0.02	0	0	
246	Капуста тушеная	200	4.13	6.48	18.85	150.2	110.91	41.31	80.2	81.61	0.05	34.32	0	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9	
342	Компот из свежих яблок	200	0.12	0.14	65	184	11	18	51	0.47	0.05	0.8	111.9	
	<b>Итого за обед</b>	<b>900</b>												
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1450</b>	<b>54.1</b>	<b>45</b>	<b>232.02</b>	<b>1635</b>	<b>720</b>	<b>181.35</b>	<b>727</b>	<b>10.96</b>	<b>0,84</b>	<b>42</b>	<b>540.5</b>	

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 5</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
204	Макароны отварные с сыром	300	11,26	18,7	88,8	418	369	25.4	252.6	1.54	0,16	0.28	144
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.3	0,2	13.35	51.5	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
14	Масло сливочное (	20	0.16	14.5	0.26	132	4.8		6	0.04			80
375-376	Чай с сахаром	200	0,13	0.02	14.2	63	14.2	2.4	4.4	0,36	0	2,83	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,42	6.03	6.28	85	30.72	18.62	39.5	1.07	0,03	5.95	0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	7,31	9,95	89.75	49.25	22.12	49	0,83	0,05	15.78	0
259	Жаркое по домашнему	280	27.77	31.01	28.42	505.71	52.29	72.82	352.71	6.62	0,29	11.59	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	105,9
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1		20.2	84.8	20	14	36	0,2	0,02	8	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1440</b>	<b>54.03</b>	<b>43.21</b>	<b>229.74</b>	<b>1629</b>	<b>706</b>	<b>170.34</b>	<b>699</b>	<b>10.79</b>	<b>0.83</b>	<b>41.88</b>	<b>499.6</b>

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

№ рецепта	наименование блюда	Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>день 10</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
210	Омлет натуральный	250	18.57	33.1	3.51	386.2	137.45	21.52	21.52	3.7	0,14	0,34	432.75
442	Булочка	100	15.74	3.5	38.86	250	280.8	63.2	264.2	1.52	0.5	0.54	24
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0.02	14.2	63	14.2	2.4	4.4	0,36	0	2,83	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
35	Салат картофельный	100	1,5	3,27	8,89	164.2	19.36	25.29	39.2	1,2	0,6	5.78	0
108	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.79	144.25	33.4	25.35	72.22	1.18	0.1	5.75	8.55
268	Котлеты. биточки. шницеля.	100	16.5	24.2	14.32	374	29.74	45.34	156.34	1.18	0,2	0.48	50.85
198	Бобовые отварные	200	12.98	6.53	33.36	242.86	90.20	58.76	202.93	4.47	0.1	0	28.57
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
342	Компот из груш	200	0,34	0,1	23.61	98.4	20.32	17.12	12.46	0,45	0,02	0,45	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>910</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1460</b>	<b>54</b>	<b>43.2</b>	<b>230</b>	<b>1633</b>	<b>720</b>	<b>199.69</b>	<b>720.95</b>	<b>10.76</b>	<b>0.84</b>	<b>42</b>	<b>542</b>

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.