

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 5

\_\_\_\_\_ О.В. Карпец

Приказ № 191-осн. от 29.08.2025

## Перспективное меню

для ежедневного питания в столовой МБОУ СОШ №5  
имени Героя Советского Союза Г.Е. Попова  
г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

**На 2025-2026 учебный год**

**7-11 лет**

№ 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	220	16.59	17.65	35.29	352.19	229.41	33.04	229.41	0	0,24	2	442.94
14	Масло сливочное(	20	0.8	14.50	0.52	132	4.8	0	6	0.04	0	0	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	2.3	0.24	14.8	71	42	8.4	39	0	0,03	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>											
<b>Обед 12.00-12.30</b>													
73	Икра кабачковая	60	2.18	5.75	11.63	107.04	72.74	10.49	44.64	0.59	0.3	3.74	0
88	Щи из свежей капусты с картофельный	200	5	5	23	157.5	39.4	17.7	19.6	0.8	0,2	4	0
288	Курица отварная с маслом	80	21.35	23.47	0.43	298.18	50.91	14.44	151.82	1.13	0.036	2.15	89.27
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.6	4,09	38.64	243.75	14.82	65.92	203.93	2.56	0	0	0
389	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0.4	0	25.6	67.49	44.08	6.39	11.18	0	0,02	8.8	0.08
ПР	Хлеб пшеничный	60	2.3	0.24	14.8	71	42	8.4	39	0	0,03	0	0
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46.2</b>	<b>47.2</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>660</b>	<b>7.2</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>420</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 2</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	210	7.51	11.72	37.05	277.44	138.1	47.6	184.36	2.22	0,16	1.16	58
ПР	Хлеб пшеничный	60	2.3	0.24	14.8	71	42	8.4	39	0	0,04	0	0
15	Сыр (порциями)	30	4	2.5	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>500</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
70	Овощи натуральные соленые(огурец)	80	0.64	0.08	1.36	8	35.46	20.7	40.63	1.32	0,04	6.65	0
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.5	4.3	25	180	34.14	28.46	70.48	2.1	0,6	13.44	65
312	Пюре картофельное	150	4,89	15.8	20.12	137.25	36.98	27.75	86.6	1.01	0,11	18.16	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
ПР	Хлеб пшеничный	60	2.3	0.24	14.8	71	42	8.4	39	0	0,03	0	0
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>790</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1290</b>	<b>46.2</b>	<b>47.2</b>	<b>201</b>	<b>1415</b>	<b>659</b>	<b>150</b>	<b>661</b>	<b>7.21</b>	<b>0.72</b>	<b>36</b>	<b>420</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 3</b>													
<b>Завтрак 9.00-9.30</b>													
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	240	22.12	17.64	64.71	470.58	358.82	45.88	218.82	1.41	0,23	0.07	447.06
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	2.3	0.24	14.8	71	42	8.4	39	0	0,03	0	0
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>											
<b>Обед 12.00-12.30</b>													
70	Овощи натуральные соленые(помидор)	80	0.64	0.08	1.36	8	35.46	20.7	40.63	1.32	0,04	6.65	0
96	Рассольник по-Ленинградски	200	5.74	9.44	21.6	159.12	23.32	19.33	45.38	074	0,05	6.7	0
268	Котлеты.биточки.шницеля.	80	16.5	24.2	14.32	374	29.74	45.34	156.34	1.18	0,2	0.48	50.85
309	Макаронные изделия отварные	150	8.08	5.41	28.5	199,49	4.86	21.12	37.17	1.1	0,22	2.21	0
ПР	Хлеб пшеничный	60	2.3	0.24	14.8	71	42	8.4	39	0	0,03	0	0
342	Компот из яблок	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>750</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46.21</b>	<b>47.2</b>	<b>201.01</b>	<b>1410</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>661</b>	<b>7.21</b>	<b>0.72</b>	<b>36</b>	<b>420</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><b>Завтрак 9.00-9.30</b></i>													
204	Макароны отварные с сыром	200	9.01	14.96	71.04	334.4	295.2	20.32	202.08	1.23	0,13	0,22	115.2
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>500</b>											
<i><b>Обед 12.00-12.30</b></i>													
52	Кукуруза консервированная	60	1,5	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	200	4.78	6.8	7.76	116.95	27.88	16.66	39.42	0.62	0,04	8.3	0
282	Оладьи из печени	80	26.38	27.02	41.63	238.54	22.77	62.86	343.1	4.24	0.1	2.05	15.89
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3.54	7.54	35.90	226.87	16	27.76	82.06	0.34	0.03	0	41
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	0,47	0,05	0,8	121,9
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>750</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46.19</b>	<b>47.2</b>	<b>201.16</b>	<b>1407.25</b>	<b>559.99</b>	<b>150.01</b>	<b>660</b>	<b>7.21</b>	<b>0.72</b>	<b>36.</b>	<b>420</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 7</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4.37	3.8	14.36	120	132.4	21.34	109.5	0,52	0,15	0.66	26.4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.3	0,2	13.35	51.5	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
42	Сыр (порциями)	20	2.66	5	0	72	176	7	100	0,2	0,06	0,14	52
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>500</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
21	Зеленый горошек консервированный	70	1.14	4,82	5.01	68	24.58	14.9	31.6	086	0,02	4.76	0
96	Рассольник по-Ленинградски	200	5.74	9.44	21.6	159.12	23.32	19.33	45.38	074	0,05	6.7	0
312	Пюре картофельное	150	4,89	15.8	20.12	137.25	36.98	27.75	86.6	1.01	0,11	18.16	0
235	Шницель рыбный натуральный	80	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	50	4.67	0.33	24.92	95	12	20	51	0,66	0,06	0,66	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>750</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46.21</b>	<b>47.2</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>660.11</b>	<b>7.19</b>	<b>0.72</b>	<b>36</b>	<b>420</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 4</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	250	2,2	4,1	12,3	330.68	158.45	23.99	139.68	0,59	0,2	1.38	68.55
42	Сыр (порциями)	20	2.66	5	0	72	176	7	100	0,2	0,06	0,14	52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.3	0,2	13.35	51.5	11	18	25	0,47	0,05	0,8	111,9
380	Напиток кофейный с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.4	128.78	12.88	86.56	0,8	0,08	0.38	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
71	Овощи натуральные свежие(помидор)	80	0.88	0.16	3.04	17.6	15.49	20.23	31.36	0.96	0,48	4.62	0
99-241	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17.27	3.84	47.52	94.6	27.88	16.6	39.42	0.62	0,04	8.3	0
265	Плов из говядины	230	26.38	27.02	41.63	422.4	22.77	62.86	343.1	4.24	0.1	2.05	15.89
ПР	Хлеб пшеничный	50	4.67	0.33	24.92	95	12	20	51	0,66	0,06	0,66	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>760</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1260</b>	<b>46.2</b>	<b>47.2</b>	<b>201</b>	<b>1411</b>	<b>660,06</b>	<b>150,03</b>	<b>660,04</b>	<b>7,2</b>	<b>0,71</b>	<b>36,78</b>	<b>420,1</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	230	6.53	2.35	7.17	209.7	1.52	18.15	67.72	0.58	0,02	0	0
385	Молоко кипяченое	200	5.8	5	9.6	107	140	28	180	0,2	0.3	2.6	40
442	Булочка	70	11.02	2.45	27.2	175	196.56	44.24	184.94	1.06	0.35	0,38	16.8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
71	Овощи натуральные свежие(огурец)	80	0.88	0.16	3.04	17.6	15.49	20.23	31.36	0.96	0,48	4.62	0
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	4,52	15,38	83	39.78	20.9	43.68	0.98	0,04	8.54	0
278	Тефтели 1-й вариант	80	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	150	8.08	5.41	28.5	199,49	4.86	21.12	37.17	1.1	0,22	2.21	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>750</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46.2</b>	<b>47.2</b>	<b>201</b>	<b>1410</b>	<b>660</b>	<b>150.1</b>	<b>660.89</b>	<b>7.21</b>	<b>0.72</b>	<b>36.47</b>	<b>420</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 8</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	250	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>500</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
73	Икра кабачковая	60	2.18	5.75	11.63	107.04	72.74	14.49	44.64	0.59	0.3	3.74	0
104	Суп картофельный с фрикадельками	200	5.4	9.32	26	315	54	21.74	87.85	0.9	0.3	3.86	0
260	Гуляш	80	16.78	26.62	16.58	354	22.80	33.29	117.43	3.01	0.02	0	0
321	Капуста тушеная	150	3.1	4.86	14.14	112.65	83.18	30.98	60.21	1.21	0.04	25.74	100
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	26,7	103	11	18	51	1,17	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>750</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46,34</b>	<b>47,05</b>	<b>201</b>	<b>1421</b>	<b>660,01</b>	<b>150,04</b>	<b>660</b>	<b>7,2</b>	<b>0,71</b>	<b>36,06</b>	<b>420,02</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 5</b>													
<i>Завтрак 9.00-9.30</i>													
204	Макароны отварные с сыром	250	9.01	14.96	71.04	334.4	295.2	20.32	102.08	1.23	0,13	0,22	115.2
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>500</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
55	Салат из морской капусты	60	1.14	4,82	5.01	68	24.58	14.9	31.6	0.86	0,02	4.76	0
101	Суп картофельный с крупой(сайра)	200	1.52	5.85	7.96	71.18	39.4	17.7	39.2	0.66	0,4	12.62	0
259	Жаркое по домашнему	230	22.21	24.81	22.74	404.57	41.83	58.26	282.17	5.29	0,23	9,27	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 фруктовый	200	1		20.2	84.8	165,5	24	91,5	0,1	0,04	1,3	15
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46.22</b>	<b>47.2</b>	<b>201</b>	<b>1414</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>659.9</b>	<b>7.2</b>	<b>0.73</b>	<b>36</b>	<b>420</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	200	13.93	24.83	2.63	289.65	103.09	16.14	16.14	2.78	0,1	0.26	324.56
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	14,2	63	15,2	2,5	5,4	0,36		3,83	
442	Булочка	100	15.74	3.5	38.86	250	280.8	63.2	264.2	1.52	0,5	0,54	24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
73	Икра кабачковая	70	2.18	5.75	11.63	107.04	72.74	10.49	44.64	0.59	0.3	3.74	0
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.4	26.72	20.28	57.78	0.94	0.08	4.6	16.84
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
198	Бобовые отварные	150	12.98	6.53	33.36	242.86	90.20	58.76	202.93	4.47	0.1	0	28.57
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.83	0.33	22.25	85.83	11	18	51	0,47	0,05	0,8	111,9
342	Компот из свежих груш	200	0.12	0.14	65	184	11	18	51	0.47	0.05	0.8	111.9
	<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>											
	<b>ВСЕГО за день</b>	<b>1250</b>	<b>46.2</b>	<b>47.2</b>	<b>201</b>	<b>1410.01</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>660</b>	<b>7.2</b>	<b>0.72</b>	<b>36</b>	<b>420</b>

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.