

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

12 - 18 лет

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	Наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 1													
		Завтрак 9.00-9.30											
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
	Итого за завтрак	550											
Обед 12.00-12.30													
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
	Итого за обед	890											
	ВСЕГО за день	1440	54	43.2	229.8	1632	720	180	720	10.8	0,84	42	540

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	Наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 2													
					<i>Завтрак 9.00-9.30</i>								
182	Каша пшеничная 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
	Итого за завтрак	550											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
70	Овощи натуральные соленые(огурец)	100	1,9	5,2	14,82	10	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
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
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
	Итого за обед	910											
	ВСЕГО за день	1460	54	43.2	230	1632.01	720	180	720	10,62	0.84	42	540

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 3													
					<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
	Итого за завтрак	550											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
70	Овощи натуральные соленые(помидор)	100	1,9	5,2	14,82	10	35.46	20.7	40.63	1.32	0,04	6.65	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
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
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
	Итого за обед	890											
	ВСЕГО за день	1440	53,04	58,61	191.89	1713.62	936.62	180	724.43	10.81	1.7	42.74	550

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 9													
					<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
	Итого за завтрак	550											
Обед 12.00-12.30													
52	Кукуруза консервированная	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
282	Оладьи из печени	100	27.79	16.4	47.48	499.03	35.69	54.41	187.61	1.41	0,24	0.57	61.02
171	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	200	10,8	8,31	38,1	292.5	17.78	181.1	244.71	5.47	0.13	0	0
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
	Итого за обед	890											
	ВСЕГО за день	1440	54	40.2	230	1568	630	181	666	10.8	0.84	41.9	531

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

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 7													
					<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
	Итого за завтрак	550											
Обед 12.00-12.30													
21	Зеленый горошек консервированный	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
	Итого за обед	910											
	ВСЕГО за день	1460	54	43	230	1632.87	720.02	180.38	729.03	9.5	1	42.18	541

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 4													
					<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
	Итого за завтрак	550											
<i>Обед 12.00-12.30</i>													
71	Овощи натуральные свежие(помидор)	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
	Итого за обед	890											
	ВСЕГО за день	1440	54.2	55.53	229	1631	715	172.92	695.87	10	0,74	31.99	451.32

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 6													
					<i>Завтрак</i> <i>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
	Итого за завтрак	550											
<i>Обед</i> <i>12.00-12.30</i>													
71	Овощи натуральные свежие(огурец)	100	1,5	3,27	8,89	164.2	19.36	25.29	39.2	1,2	0,6	5.78	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
	Итого за обед	900											
	ВСЕГО за день	1450	55	43.86	227.37	1629	720.29	180	722.99	11	0.86	47.93	602

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 8													
					<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
	Итого за завтрак	550											
<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
260	Гуляш	100	16.78	26.62	16.58	354	22.80	33.29	117.43	3.01	0.02	0	0
246	Капуста тушенная	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
	Итого за обед	900											
	ВСЕГО за день	1450	54.1	45	232.02	1635	720	181.35	727	10.96	0,84	42	540.5

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

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 5													
<i>Завтрак</i> <i>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
	Итого за завтрак	550											
<i>Обед</i> <i>12.00-12.30</i>													
55	Салат из морской капусты	100	1,42	6.03	6.28	85	30.72	18.62	39.5	1.07	0,03	5.95	0
101	Суп картофельный с крупой(сайра)	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
	Итого за обед	890											
	ВСЕГО за день	1440	54.03	43.21	229.74	1629	706	170.34	699	10.79	0.83	41.88	499.6

Витаминизация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

		Выход,	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
№ рецепта	наименование блюда	г	Белки, г	Жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
день 10													
Завтрак 9.00-9.30													

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
	Итого за завтрак	550											
Обед 12.00-12.30													
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
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
	Итого за обед	910											
	ВСЕГО за день	1460	54	43.2	230	1633	720	199.69	720.95	10.76	0.84	42	542

Витаминация 3-х блюд производится.

При приготовлении используется Йодированная соль.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №5
-----О.В. Карпец.
04.Сентября 2023г.

Перспективное меню

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

На 2023-2024 учебный год

12-18 лет