

УТВЕРЖДАЮ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Юшкозерская средняя общеобразовательная школа
д.Юшкозеро, ул.Советская, д.12
директор У.Н. Степанова

«28» августа 2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЮШКОЗЕРСКОЙ СОШ
для детей 6-11 лет
(осень)

Для разработки меню использовался:
ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ
для детских садов, школ и т.д.
Уральского регионального центра питания ФГБОУ ВО
«Пермский государственный медицинский университет
имени академика Е.А.Вагнера» Минздрава России
Пермь 2021г

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин(В1 в мг, А в мкг рет.экв.)				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
день 1														
Завтрак														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
Итог			16,5	16,7	71,5	502,6	0,1	62,4	100,305	1,66	396	381	74	3,5
Обед														
17	Салат из свежих помидоров (заправка)	80	0,8	2,5	3,1	38,6	0	17,1	0	1,59	11	20	15	0,7
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
338	Кнели говяжьи с рисом	90	11,8	10,6	6,6	168,6	0	0,2	17,1	0,33	21	108	16	1,4
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано- пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
Итог			26,8	26	100,6	743,3	0,4	34,9	29,7	7,76	165	390	128	8,1
Итог день			43,3	42,7	172,1	1245,9	0,5	97,3	130	9,42	561	771	202	11,6

день 2														
Завтрак														
281	Запеканка пшеничная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
Итого			17,6	17,4	78,2	540,2	0,2	10,1	96,03	1,73	146	279	70	5,4
Обед														
28	Салат из свеклы с яблоками (масло)	80	0,8	4,9	8,6	82,3	0	5,1	0	2,21	22	23	13	1,2
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	90	10,6	6,8	8,8	138,8	0,1	0,4	47,483	0,84	96	85	16	0,7
377	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	0,1	3,6	29,925	0,19	37	74	23	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итого			26,6	24,9	101,9	737,4	0,4	97,5	85,608	7,85	238	357	109	6,9
Итого день			44,2	42,3	180,1	1277,6	0,6	107,6	181,64	9,58	384	636	179	12,3

день 3														
Завтрак														
213	Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,6	170,9	0,1	0,5	27,98	0,33	85	163	81	2,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
73	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,6	4,2	20,6	126,8	0	0,1	20	0,39	7	16	4	0,5
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
Итого			18,1	18	81,5	560,3	0,1	6,3	167,605	1,7	245	361	118	6,6
Обед														
15	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	80	0,6	2,5	2,3	34	0	3,1	0	1,14	15	26	11	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,1	4,3	0	2,48	27	64	24	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
Итого			25,9	25,2	100,7	731,2	0,3	26,2	57,25	6,28	228	408	132	7,5
Итого день			44	43,2	182,2	1291,5	0,4	32,5	224,85	7,98	473	769	250	14,1

Завтрак

17	Салат из свежих помидоров (масло)	80	0,8	4,9	2,9	59,4	0	17,1	0	2,64	11	20	15	0,7
259	Макароны отварные с сыром	150	9,1	7,5	26,5	210,1	0,1	0,1	55,291	0,79	167	134	16	1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
Итого			18,4	16	74,9	518,6	0,2	17,9	74,591	4,3	312	322	77	4,1

21	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5
98	Свекольник	250	2,3	4,7	10	91,9	0,1	7,9	0	2,37	35	61	28	1,4
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	90	10,1	11,3	3,9	157,4	0	9,3	17,1	0,31	21	110	18	1,8
152	Картофель отварной	150	4,2	5,7	15,5	130,5	0,1	20,1	27,143	0,21	15	77	28	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
Итого			26,5	26,8	101,7	753,3	0,4	41,8	52,443	5,79	140	427	141	8,1
Итого день			44,9	42,8	176,6	1271,9	0,6	59,7	127,03	10,09	452	749	218	12,2

день 5														
Завтрак														
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	25	34	20	0,9
330	Плов из говядины	150	12,2	13,7	26,2	277,3	0	0,6	0	3,11	14	160	32	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итого			19	19,6	81,9	580	0,1	84,4	0,3	6,99	73	270	76	4,7
Обед														
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
257	Макароны отварные с томатом	150	5,4	5,5	27,7	181,9	0,1	1,5	37,65	0,84	12	50	14	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого			26,8	24,6	106,8	755,8	0,3	25	101,098	6,19	135	309	95	8,4
Итого день			45,8	44,2	188,7	1335,7	0,4	109,4	101,4	13,18	208	579	171	13,1

день 6														
Завтрак														
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7	8,3	28,4	216,3	0,2	1,5	41,561	0,53	154	202	54	1,2
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
Итого			19	17	73,7	523,3	0,2	62,5	161,186	1,65	326	404	90	3,1
Обед														
18	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло)	80	0,8	4,9	2,8	58,6	0	10,7	0	2,43	14	24	13	0,6
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	21	45	18	0,7
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	90	12,5	9,4	13,1	187	0,1	0	3,42	0,84	8	131	19	1,8
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
Итого			26,4	26,1	101	743,9	0,4	35,7	37,25	7,28	177	391	117	7,1
Итого день			45,4	43,1	174,7	1267,2	0,6	98,2	198,44	8,93	503	795	207	10,2

день 7														
Завтрак														
1	Салат из капусты белокочанной (масло)	60	0,9	3,6	5	56,4	0	10,2	0	1,65	24	17	10	0,3
347	Котлеты «Школьные»	60	9,2	6,6	8	127,7	0,1	0,2	18,263	0,85	30	82	13	1,2
152	Картофель отварной	140	3,9	5,4	14,5	121,8	0,1	18,7	25,333	0,2	14	72	26	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итого			18,1	16,4	68,6	494	0,2	109,1	43,796	4,07	95	225	66	4,2
Обед														
15	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	80	0,6	2,5	2,3	34	0	3,1	0	1,14	15	26	11	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,1	4,3	0	2,48	27	64	24	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	90	8,5	10	2	131,7	0	0,3	47,481	0,4	15	45	12	0,7
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	9	44	8	1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
Итого			26	25,1	105,6	750,7	0,4	9,7	87,151	6,41	115	318	95	6,5
Итого день			44,4	41,5	174,2	1244,7	0,6	118,8	130,95	10,48	210	543	161	10,7

день 8														
Завтрак														
229	Каша «Дружба»	200	5,3	6,7	27,8	192,4	0,1	1,3	39,4	0,14	129	140	31	0,4
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
Итого			15,9	16,8	81,3	540,6	0,1	12,1	101,656	1,24	366	344	98	2,5
Обед														
28	Салат из свеклы с яблоками (масло)	80	0,8	4,9	8,6	82,3	0	5,1	0	2,21	22	23	13	1,2
103	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,4	3,5	58,9	0	10	0	2,36	33	28	14	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
178	Рагу из овощей с кабачками	150	4,1	4,5	12,9	108,2	0,1	7,6	26,55	0,34	80	90	32	0,9
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Итого			25,7	26,4	101,1	743,8	0,3	27,3	58,05	6,88	228	375	114	9,4
Итого день			41,6	43,2	182,4	1284,3	0,4	39,4	159,71	8,12	594	719	212	11,9

день 9														
Завтрак														
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
Итого			17,3	17,9	78,5	545,2	0,1	5,9	114,434	1,6	236	313	74	3,9
Обед														
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	6,7	73,9	0	8	0	2,37	36	49	24	1,1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
378	Пюре картофельное с морковью	180	3,8	7,3	13,2	133,7	0,1	4,4	36,936	0,47	46	95	46	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
Итого			26,2	26,4	100,5	744,3	0,3	23,6	100,584	6,09	191	396	140	7,7
Итого день			43,5	44,3	179	1289,6	0,4	29,5	215,01	7,69	427	709	214	11,6

день 10														
Завтрак														
20	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	60	0,7	3,7	2,6	46,4	0	31	0	1,95	9	16	9	0,5
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	60	7,2	7,1	8,4	126,3	0	0,8	13,371	0,29	31	85	13	0,7
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	140	3,7	5,9	13,7	122,5	0,1	6,9	29,4	0,31	65	83	32	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
Итого			17,6	17,6	68	500,8	0,2	41,6	43,171	3,57	140	283	85	5,2
Обед														
5	Салат из капусты белокачанной и огурцов (масло)	80	0,9	4,9	2,5	57,5	0	13,8	0	2,18	25	22	11	0,4
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,2	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	0,1	1,7	6,254	1,43	33	163	330	0,3
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
Итого			26,7	24,4	107,1	754,7	0,6	40,2	14,254	11,26	144	478	440	5,9
Итого день			44,3	42	175,1	1255,4	0,8	81,8	57,42	13,83	284	761	525	11,1
Общий ИТОГ:			441,4	429,3	1785,1	12763,8	5,3	774,2	1526,45	100,3	4096	7031	2339	118,8
В среднем за период			44,1	42,9	178,5	1276,4	0,5	77,4	152,6	10,03	410	703	234	11,9
Завтрак			17,8	17,3	75,8	530,6	0,2	41,2	90,307	2,85	234	318	83	4,3
Обед			26,4	25,6	102,7	745,8	0,3	36,2	62,339	7,18	176	385	151	7,6