

УТВЕРЖДАЮ

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

«09» января 2026 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ ЮШКОЗЕРСКОЙ СОШ
для детей 12-18 лет
(зима)

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	Мg	Fe
день 1														
Завтрак														
258	Макароны отварные с овощами	200	6,9	4,7	35,1	209,8	0,1	3,2	33,52	1,03	20	70	20	1,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
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	2,9	1,2	20,5	104,6	0	0	0	0,51	6	20	4	0,4
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
Итого			17,5	19,2	74	539,7	0,1	64,2	184,145	2,08	149	246	53	4,1
Обед														
3	Салат из капусты белокочанной с яблоками (масло)	100	1,1	6,3	6,1	84,6	0	15,7	0	2,21	26	17	10	0,9
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	100	11,5	10,8	5,3	164,2	0	0,66	61,6	0,4	21	86	13	0,8
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,2	17,1	149,5	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	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			28,5	29,1	109,2	811,4	0,4	31,06	66,7	7,5	166	382	122	7,8
Итого день			45	48,3	183,2	1351,1	0,5	95,26	250,84	9,58	315	628	175	11,9

день 2														
Завтрак														
214	Каша манная вязкая	200	7,2	6,4	34,5	224,2	0,1	1,2	38,634	0,7	124	123	21	0,5
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	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	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			16,9	17,6	76,4	531,6	0,1	7	109,89	1,64	412	328	58	3,4
Обед														
47	Винегрет овощной (заправка)	100	1,6	3,1	6,8	62,5	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
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	100	11,3	11,3	7,2	176,5	0	0,9	25,25	0,43	36,6	110	15,5	1,4
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	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
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			27,7	28	106,8	791,7	0,3	34,7	58,9	5,72	202,6	385	121,5	9,1
Итого день			44,6	45,6	183,2	1323,3	0,4	41,7	168,79	7,36	614,6	713	179,5	12,5

день 3														
Завтрак														
271	Омлет с пшенной кашей	200	16,8	21,6	21,8	348,4	0,1	0,2	229,922	1,03	85	224	31	2,5
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
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итого			22,7	22,9	83,9	631,1	0,1	90,2	230,122	2,8	120	306	90	4,8
Обед														
16	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	6,1	2,6	68,7	0	2,5	0	2,2	18	22	11	0,5
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
299	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	100	10,6	3,1	4,3	88,2	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	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			27,5	25,5	101,5	745,2	0,5	37,2	14,454	11,84	160	468	444	6,4
Итого день			50,2	48,4	185,4	1376,3	0,6	127,4	244,57	14,64	280	774	534	11,2

день 4														
Завтрак														
282	Запеканка рисовая с творогом	200	13,7	7,8	49,2	322,2	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	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
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			20,7	19,9	90,2	624,4	0,1	7,9	114,434	1,4	233	308	71	3,8
Обед														
1	Салат из капусты белокочанной (заправка)	100	1,6	3,1	8,7	69	0	15,1	0	1,16	35	25	14	0,5
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
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	100	13,8	10,4	14,5	207,7	0,1	0	3,42	0,84	8	131	19	1,8
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,2	17,1	149,5	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
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
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			28,2	27,3	107,1	788,3	0,4	32,6	15,92	7,43	167	403	128	7,4
Итого день			48,9	47,2	197,3	1412,7	0,5	40,5	130,35	8,83	400	711	199	11,2

день 5														
Завтрак														
28	Салат из свёклы с яблоками (масло)	60	0,6	3,7	6,5	61,7	0	3,8	0	1,66	16	18	9	0,9
348	Тефтели из говядины (паровые)	60	8,3	6,3	4	105,9	0	0,4	0	0,28	7	68	9	1,1
207	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	5,9	38,6	229,2	0	0	21,28	0,57	20	149	18	0,8
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
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
Итого			19,7	17,7	81,8	564,7	0	4,9	31,48	3,12	123	339	61	4,8
Обед														
25	Салат из моркови с зеленым горошком (заправка)	100	1,8	3,1	6	59,7	0	1,5	0	1,3	18	41	22	0,5
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	0,1	3,8	2,125	1,95	14	47	17	0,8
367	Птица в соусе с томатом (кура)	100	9,4	11,1	2,2	146,3	0	0,3	47,481	0,4	15	45	12	0,7
377	Пюре картофельное	180	4,9	7,1	10,4	125,1	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
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			28,7	27	104,4	775	0,4	13,2	80,131	5,54	138	354	119	8,6
Итого день			48,4	44,7	186,2	1339,7	0,4	18,1	111,61	8,66	261	693	180	13,4

день 6														
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	Бүтерброды 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	15	1,1	0,1	7,4	35,2	0	0	0	0,17	3	10	2	0,2
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			17,5	17,6	75	528,5	0,1	62,4	109,305	1,49	438	401	75	2,7
Обед														
2	Салат витаминный (заправка)	100	1,2	3,1	5,7	56,6	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
114	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	0,1	5,5	0	1,3	17	64	25	0,9
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	100	12	11,9	13,9	210,5	0,1	1,2	20,057	0,44	46	127	19	1,1
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	180	4,8	7,5	17,6	157,5	0,1	7,4	31,5	0,33	70	89	35	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
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	0	0,2	0	0,42	20	19	14	0,7
Итого			28,7	27,1	112,5	810	0,5	24,8	51,957	4,93	212	427	137	7
Итого день			46,2	44,7	187,5	1338,5	0,6	87,2	161,26	6,42	650	828	212	9,7

день 7														
Завтрак														
16	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,7	1,6	41,2	0	1,9	0	1,65	14	17	8	0,4
338	Кнели говяжьи с рисом	60	7,9	7	4,4	112,4	0	0,1	11,4	0,22	14	72	11	0,9
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	180	4,1	7,2	7,6	149,5	0,1	8,5	4,2	1,81	43	66	31	1,2
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			18,2	18,9	63,5	534,5	0,2	90,5	15,9	5,3	105	231	74	4,7
Обед														
22	Салат из моркови и яблок	100	0,9	6,1	7,5	89,2	0	4,3	0	2,36	18	30	21	0,9
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	0,1	7,1	0	2,35	15	60	25	0,8
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)	100	10,6	3,1	4,3	88,2	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	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			28,1	26,1	106,7	774,8	0,6	39,2	14,454	11,64	132	482	450	6,8
Итого день			46,3	45	170,2	1309,3	0,8	129,7	30,35	16,94	237	713	524	11,5

день 9														
Завтрак														
270	Омлет с рисовой кашей	200	15	20,8	16,5	313,8	0,1	0,2	229,922	1,03	80	194	20	1,9
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	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
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			22,4	23,2	74,1	596,1	0,2	10,9	240,222	2,18	173	342	92	4,9
Обед														
47	Винегрет овощной (заправка)	100	1,6	3,1	6,9	62,5	0	5	0	1,17	18	34	14	0,6
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
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	11,3	11,3	7,2	176,5	0	0,8	22,731	0,39	33	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	180	3,7	6,1	13,7	124,3	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
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			28,1	26,9	108,4	789,2	0,3	28,1	48,781	5,68	194	383	122	9,2
Итого день			50,5	50,1	182,5	1385,3	0,5	39	289	7,86	367	725	214	14,1

день 10														
Завтрак														
32	Салат из свёклы с сыром (масло)	100	3,1	8,4	7	115,5	0	4	16,141	2,21	80	59	17	1
374	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным (кура)	60	7,1	4,5	5,9	92,6	0	0,2	31,656	0,56	64	57	11	0,5
256	Макаронные изделия отварные	140	5,2	4,7	27,6	173	0,1	0	29,372	0,77	9	41	8	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
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			19,4	18,2	71	523,6	0,1	7,1	77,369	4,17	176	218	55	4,5
Обед														
21	Салат из моркови (заправка)	100	1,1	3,1	11,4	78,1	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5
108	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,5	4,4	3,7	60,9	0	1,5	0	2,4	34	44	17	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	100	11,2	12,5	4,3	174,9	0	9,3	17,1	0,31	21	110	18	1,6
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	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
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
Итого			28,4	32	109,9	841,2	0,3	113,4	52,443	6,54	148	411	131	7,4
Итого день			47,8	50,2	180,9	1364,8	0,4	120,5	129,81	10,71	324	629	186	11,9
Общий ИТОГ:			478	470,9	1846,1	13581,5	5,3	734,1	1697,41	97,84	3762	7047	2586	118,7
В среднем за период			47,8	47,1	184,6	1358,1	0,5	73,4	169,74	9,78	376	705	259	11,9
Завтрак			19,6	19,4	77,4	566,7	0,1	35,2	120,89	2,55	207	299	70	4,3
Обед			28,3	27,7	107,2	791,4	0,4	38,2	48,854	7,23	169	406	189	7,6