



Утверждаю

Директор ЧОУ СОШ «Перспектива»

Муравская Е.А.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 12 И СТАРШЕ ЛЕТ
ЧАСТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

ШКОЛЫ «ПЕРСПЕКТИВА»

ЛЕТО - ОСЕНЬ

2025-2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	250	6,13	6,92	22,80	177,85	55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,7	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		580	17,31	20,60	71,58	543,3	
ОБЕД	Огурец в нарезке(свежие)	100	1,12	0,25	3,75	21,38	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	28
	Котлета из курицы	120	14,10	6,30	4,40	131,3	130
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,86	7,86	40,66	257,2	63
	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	52,9	205
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		975	35,11	18,96	127,11	822,43	
ПОЛДНИК	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,8	221
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2	164
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		360	9,38	5,78	54,97	309,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1915	61,80	45,34	253,66	1675,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1915	61,80	45,34	253,66	1675,11	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,38	14,62	46,88	360	143
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	144
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		565	18,16	23,90	95,86	672,85	
ОБЕД	Огурец свежий в нарезке (свежие)	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,62	12,63	142,78	23
	Гуляш из говядины	100	16,88	16,88	3,88	236,12	107
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	242,41	59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	184
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		935	37,73	32,31	120,23	926,58	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия "пряник"	30	5,50	4,10	21,90	146,8	220
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153	б/н
	Банан	150	1,54	0,00	22,38	95,61	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		380	12,44	9,10	65,88	395,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1880	68,33	65,31	281,97	1994,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1880	68,33	65,31	281,97	1994,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1880	68,33	65,31	281,97	1994,84	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,94	25,60	4,26	316,79	
	Горошек зеленый	100	3,00	0,25	6,00	37,20	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75 б/н	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,82	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,40	8,60	53,5145	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4 б/н	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		615	29,02	36,53	61,14	691,45	
ОБЕД	Помидор в нарезке (свежие)	100	1,12	0,25	3,75	21,384	
	Суп картофельный с клецками	250	5,77	4,17	14,25	117,5727	
	Биточки из говядины	110	20,10	19,94	17,90	331,9111	
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,40	9,46	47,34	308,870	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75 б/н	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4 б/н	
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,5188	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		965	42,97	35,00	135,62	1032,3
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия пряник	50	3,75	5,00	37,25	208 б/н	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	100,8 б/н	
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38 б/н	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		350	9,93	10,38	55,42	353,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1930	81,92	81,91	252,18	2076,93	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1930	81,92	81,91	252,18	2076,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1930	81,92	81,91	252,18	2076,93	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Ст школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с ягодами	230	30,52	23,00	26,52	435,32	188
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Соус шоколадный	30	1,62	1,41	12,63	69,72	138
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		565	39,72	25,49	87,83	741,99	
ОБЕД	Огулец в нарезке (свежие)	100	2,25	7,12	11,38	119	16
	Рассольник ленинградский	250	5,92	7,80	17,00	161,73	24
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,45	8,92	7,55	176,57	102
	Картофельное пюре 1	200	4,14	8,00	26,26	194,4	69
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
		975	36,74	32,92	137,37	996,25	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия "вафли"	30	4,70	4,80	33,90	198	563
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120	б/н
	Яблоко	130	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		360	11,08	11,58	53,07	362,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1900	87,54	69,99	278,27	2100,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1900	87,54	69,99	278,27	2100,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1900	87,54	69,99	278,27	2100,62	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.
2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: СТ школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	16,00	42,75	357,25	46
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		565	18,43	25,28	91,53	669	
ОБЕД	Помидор в нарезке(свежие)	100	1,12	0,25	3,75	21,38	4
	Щи из свежей капусты вегетарианские 1	250	1,68	3,93	7,33	71,35	34
	Запеканка картофельная с печенью	250	28,75	14,87	40,12	409,63	122
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	6/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	134
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		955	41,18	21,48	130,83	883,46	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	196
	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198	563
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		360	5,68	5,38	58,87	307,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1880	65,29	52,14	281,23	1860,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1880	65,29	52,14	281,23	1860,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1880	65,29	52,14	281,23	1860,14	

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.
2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	210	26,61	37,23	4,05	457,53	182
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	144
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	Горошек зеленый	100	3,00	0,25	6,00	37,20	
	Хлеб рженой	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			37,29	38,56	58,93	732,58	
ОБЕД	Помидор в нарезке(свежие)	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,40	7,77	13,42	149,3	31
	Макаронны отварные	180	6,35	6,61	39,24	242,41	59
	Курица тушенная с морковью	100	23,04	5,28	16,16	203,36	110
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	6/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД			46,17	22,21	150,95	990,29	
ПОЛДНИК	Печенье пр-го пр-ва	50	3,75	5,00	37,25	208	6/н
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153	6/н
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,53	10,38	68,62	405,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			92,99	71,15	278,50	2128,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			92,99	71,15	278,50	2128,25	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			92,99	71,15	278,50	2128,25	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Какао взвесь молочная пшеничная	250	10,25	13,50	48,12	354,38	50
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		565	17,93	22,78	96,90	666,13	
ОБЕД	Икра кабачковая пр-го пр-ва	100	1,70	5,70	8,10	90,6	13
	Суп картофельный с горохом	250	7,28	5,70	21,88	166,57	29
	Жаркое по-домашнему	250	25,13	24,12	21,38	403,75	114
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,5	188
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		905	41,69	36,70	103,74	913,57	
ПОЛДНИК	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,8	221
	Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101	б/н
	Яблоко	100	1,54	0,00	22,38	95,61	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		360	12,54	6,90	64,58	370,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1830	72,16	66,38	265,22	1950,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1830	72,16	66,38	265,22	1950,11	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1830	72,16	66,38	265,22	1950,11	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Среда, 2 неделя ЗАВТРАК	Творожно-пшеничная запеканка	250	17,00	11,68	23,50	265,67	91	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,82		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6/н	
	Итого за ЗАВТРАК		565	24,68	20,96	72,28	577,42	
ОБЕД	Огурец в нарезке(свежие)	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,77	7,57	7,12	120,07	22	
	Картофельное пюре 1	200	4,14	8,00	26,26	194,4	69	
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,10	2,80	8,60	115,9	94	
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	6/н	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6/н	
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н	
	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	134	
	Итого за ОБЕД		1005	34,39	20,92	124,11	825,59	
	ПОЛДНИК	Кондитерские изделия "пряник"	50	4,70	4,80	33,90	198	563
Какао с молоком		200	4,60	4,40	12,50	107,2	162	
Яблоко		100	0,38	0,38	9,77	44,38	6/н	
Итого за ПОЛДНИК		350	9,68	9,58	56,17	349,58		
Итого за ДЕНЬ:		1920	68,75	51,46	252,56	1752,59		
Итого за ВЕСЬ ПЕРИОД:		1920	68,75	51,46	252,56	1752,59		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2025



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,87	8,37	29,75	230,5	57
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	144
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,82	
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,7	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	20,15	22,05	78,73	597,05
ОБЕД	Помидор в нарезке(свежие)	100	1,12	0,25	3,75	21,38	4
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,80	5,40	17,40	161,25	26
	Плов с курицей	250	34,12	10,13	41,50	393,25	117
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	6/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	6/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	6/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		905	54,02	16,86	137,83	920,43
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	50	2,70	9,40	27,30	204,2	216
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	196
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	3,68	9,98	52,27	313,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	77,85	48,89	268,83	1831,36	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	1835	77,85	48,89	268,83	1831,36	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1835	77,85	48,89	268,83	1831,36	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муровская Е. А.

2025

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,00	13,37	54,88	375,88	39
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		565	16,68	22,65	103,66	687,63	
ОБЕД	Огурец в нарезке (свежие)	100	0,75	0,12	2,50	14,12	3
	Рассольник домашний	250	5,72	7,72	14,45	148,9	25
	Тефтели из говядины с рисом	100	13,05	13,20	7,35	200,4	121
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	19,80	81	184
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,94	9,20	47,86	318,54	62
			970	38,88	31,68	132,04	972,76
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия вафли	50	4,70	4,80	33,90	198	563
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2	164
	Яблоко	100	1,54	0,00	22,38	95,61	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		350	10,04	8,30	67,48	384,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1885	65,60	62,63	303,18	2045,2	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1885	65,60	62,63	303,18	2045,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1885	65,60	62,63	303,18	2045,2	