



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
2026-2027

2026



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	Помидор 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	54-5М-20
	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
		975	35,11	18,96	127,11	822,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД		60	5,20	1,90	34,00	173,8	221
ПОЛДНИК	Булочка школьная	200	3,80	3,50	11,20	91,2	164
	Кофейный напиток с молоком	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
	Яблоко	360	9,38	5,78	54,97	309,38	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1915	61,80	45,34	253,66	1675,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1915	61,80	45,34	253,66	1675,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2026

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 пшенная	250	10,38	14,62	46,88	360	43
	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			18,16	23,90	95,86	672,85	
ОБЕД	Огулец 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 свежих яблок	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			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			12,44	9,10	65,88	395,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,33	65,31	281,97	1994,84	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			68,33	65,31	281,97	1994,84	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			68,33	65,31	281,97	1994,84	

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 Муравская Е. А.
 2026

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 яблоками	230	30,52	23,00	26,52	435,32	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	60	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	Масло сливочное	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			39,72	25,49	87,83	741,99	
ОБЕД	Огурец 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			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			11,08	11,58	53,07	362,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			87,54	69,99	278,27	2100,62	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			87,54	69,99	278,27	2100,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			87,54	69,99	278,27	2100,62	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2026

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	б/н
	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			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	б/н
	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
	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	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,68	5,38	58,87	307,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,29	52,14	281,23	1860,14	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			65,29	52,14	281,23	1860,14	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			65,29	52,14	281,23	1860,14	



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	82
	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
	Горошек зеленый	100	3,00	0,25	6,00	37	20
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/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
	Макароны 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	б/н
	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			46,17	22,21	150,95	990,29	
ПОЛДНИК	Печенье пр-го пр-ва	50	3,75	5,00	37,25	208	б/н
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153	б/н
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/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.
2026

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	Каша вязкая 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			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
ИТОГО ЗА ОБЕД			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			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.

2026

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-пшенинная 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	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			24,68	20,96	72,28	577,42	
ОБЕД	Огулец 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	б/н
	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
	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55	134
ИТОГО ЗА ОБЕД			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			0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,68	9,58	56,17	349,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			68,75	51,46	252,56	1752,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			68,75	51,46	252,56	1752,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			68,75	51,46	252,56	1752,59	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2026

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	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							
ОБЕД		580	20,15	22,05	78,73	597,05	
	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	б/н
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
		905	54,02	16,86	137,83	920,43	
	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	б/н
		350	3,68	9,98	52,27	313,88	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ПОЛДНИК		1835	77,85	48,89	268,83	1831,36	
	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	б/н
		350	3,68	9,98	52,27	313,88	
		1835	77,85	48,89	268,83	1831,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

2026

Возрастная категория:

Возрастная категория:		Ст. школьники		№ рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Пятница, 2 неделя ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,00	13,37	54,88	375,88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	16,68	22,65	103,66	687,63
ОБЕД	Огулец в нарезке(свежие)	100	0,75	0,12	2,50	14,12
	Рассольник домашний	250	5,72	7,72	14,45	149,9
	Тефтели из говядины с рисом	100	13,05	13,20	7,35	200,4
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	19,80	81
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	38,88	31,68	132,04	972,76
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия вафли	50	4,70	4,80	33,90	198
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,2
	Яблоко	100	1,54	0,00	22,38	95,61
	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