



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ
ЧАСТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ «ПЕРСПЕКТИВА»

ЛЕТО - ОСЕНЬ
2026-2027

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Муравская Е. А.
2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с рисом	200	4,90	5,54	18,24	142,28	55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	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		510	14,71	19,00	59,55	469,88	
ОБЕД	Помидор в нарезке(свежие)	60	0,67	0,15	2,25	12,83	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,50	119,6	28
	Котлета из курицы	100	14,10	6,30	4,40	131,3	54-5М-20
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,40	5,90	30,49	192,9	63
	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	52,9	205
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
		780	29,55	15,81	98,34	655,73	
ПОЛДНИК	Булочка школьная	50	4,34	1,59	28,33	144,84	221
	Кофейный напиток с молоком	190	3,61	3,32	10,64	86,64	164
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	8,33	5,29	48,74	275,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	52,59	40,10	206,63	1401,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1630	52,59	40,10	206,63	1401,47	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1630	52,59	40,10	206,63	1401,47	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,30	11,70	37,50	288	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	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,09	20,80	81,47	574,75	
ОБЕД	Огурец в нарезке(свежие)	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,70	6,10	10,10	114,22	23
	Гуляш из говядины	100	16,88	16,88	3,88	236,12	107
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202	59
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	19,80	81	184
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД			33,83	29,42	102,69	814,11	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия "пряник"	30	4,59	3,41	18,25	122,33	220
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153	б/н
	Банан	100	1,54	0,00	22,38	95,61	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,53	8,41	62,23	370,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,45	58,63	246,39	1759,8	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			60,45	58,63	246,39	1759,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			60,45	58,63	246,39	1759,8	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А

2026

Возрастная категория:

Мл. школьники

Прием пищи

Среда, 1 неделя

Наименование блюда

Вес блюда

Пищевые вещества

Энергетическая ценность

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	19,20	3,20	237 79
	Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,2 20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94 б/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8 2
	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,40	8,60	53,5 145
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3 б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ОБЕД	Помидор в нарезке(свежие)	60	0,67	0,15	2,25	12,83 4
	Суп картофельный с клецками	200	4,62	3,34	11,40	94,06 27
	Биточки из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56 111
	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,51	231,6 70
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75 б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 б/н
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,5 188
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	33,63	27,73	106,16	810,5
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия "пряник"	40	3,00	4,00	29,80	166,4 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						
			9,18	9,38	47,97	311,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			65,03	66,92	204,34	1681,88
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:						
			65,03	66,92	204,34	1681,88
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:						
			65,03	66,92	204,34	1681,88



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с яблоками	200	26,54	20,00	23,06	378,54	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб пшеничный	45	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74	2
	Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			33,38	22,09	71,89	621,26	
ОБЕД	Огурец в нарезке(свежие)	90	2,02	6,41	10,24	107,1	16
	Рассольник ленинградский	200	4,74	6,24	13,60	129,38	24
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,45	8,92	7,55	176,57	102
	Картофельное пюре 1	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,92	28,43	118,80	865,55	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия вафли	30	3,91	4,00	28,25	165	563
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120	б/н
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,29	10,78	47,42	329,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76,59	61,30	238,11	1816,19	
			76,59	61,30	238,11	1816,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			76,59	61,30	238,11	1816,19	



Возрастная категория: Мл. школьники

Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница, 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	12,80	34,20	285,8	46
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	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			15,29	21,90	77,97	571,45	
ОБЕД	Помидор в нарезке(свежие)	60	0,67	0,15	2,25	12,83	4
	Щи из свежей капусты вегетарианские 1	200	1,34	3,14	5,86	57,08	34
	Запеканка картофельная с печенью	200	23,00	11,90	32,10	327,7	122
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	134
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,99	16,90	113,05	737,99	
ПОЛДНИК	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	196
	Булочка ванильная	50	3,91	4,00	28,25	165	563
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			4,89	4,58	53,22	274,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,17	43,38	244,24	1584,12	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			53,17	43,38	244,24	1584,12	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			53,17	43,38	244,24	1584,12	



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Муравская Е. А.
2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	200	25,34	35,46	3,86	435,74	82
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,9	144
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Горошек зеленый	60	1,80	0,15	3,60	22,2	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			30,48	35,93	33,84	579,84	
ОБЕД	Помидор в нарезке(свежие)	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,12	6,22	10,74	119,44	31
	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202	59
	Курица тушенная с морковью	100	19,20	4,40	13,47	169,47	110
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД			38,04	17,91	131,25	839,76	
ПОЛДНИК	Печенье промышленного пр-ва	40	3,00	4,00	29,80	166,4	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			8,78	9,38	61,17	363,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			77,30	63,22	226,26	1783,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			77,30	63,22	226,26	1783,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			77,30	63,22	226,26	1783,38	



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Муравская Е. А.
2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторник, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,20	10,80	38,50	283,5	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	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,89	19,90	82,27	569,15	
ОБЕД	Кабачковая икра пр-го пр-ва	90	1,91	6,41	9,11	101,92	13
	Суп картофельный с горохом	200	5,82	4,56	17,50	133,26	29
	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323	114
	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,5	188
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	б/н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	34,42	31,27	91,08	784,73	
ПОЛДНИК	Булочка школьная	50	4,34	1,59	28,33	144,84	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			11,68	6,59	58,91	341,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,99	57,76	232,26	1695,33	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			60,99	57,76	232,26	1695,33	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			60,99	57,76	232,26	1695,33	



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муравская Е. А.

2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Среда, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Творожно-пшенинная запеканка	200	13,60	9,34	18,80	212,54	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	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20,29	18,44	62,57	498,19	
ОБЕД	Огурец в нарезке(свежие)	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,70	96,06	22
	Картофельное пюре 1	150	3,10	6,00	19,70	145,8	69
	Котлета рыбная (минтай)	100	15,51	3,08	9,46	127,49	94
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	134,4	б/н
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	б/н
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,67	21,93	134
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,28	16,88	106,74	706,45	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия "пряник"	50	3,91	4,00	28,25	165	563
	Какао с молоком	190	4,37	4,18	11,88	101,84	162
	Яблоко	100	0,38	0,38	9,77	44,38	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,66	8,56	49,90	311,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,23	43,88	219,21	1515,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			60,23	43,88	219,21	1515,86	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			60,23	43,88	219,21	1515,86	



Директор

Муравская Е. А.

2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Четверг, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	6,70	23,80	184,4	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	45	2,97	0,54	15,03	78,3	6/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	Помидор в нарезке(свежие)	515	17,39	20,20	67,77	524,85	
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	60	0,67	0,15	2,25	12,83	4
	Плов с курицей	200	8,64	4,32	13,92	129	26
	Сок фруктовый с мякотью	200	0,60	0,00	33,00	314,6	117
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	134,4	6/н
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	78,3	6/н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	745	43,22	13,43	117,08	763,13	
	Напиток из шиповника	50	2,70	9,40	27,30	204,2	216
	Яблоко	200	0,60	0,20	15,20	65,3	196
		100	0,38	0,38	9,77	44,38	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							



УТВЕРЖДАЮ
Директор
Муравская Е. А.
2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Мл. школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Пятница, 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,20	10,70	43,90	300,7	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	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,20	0,10	74,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,89	19,80	87,67	586,35	
ОБЕД	Огурецв нарезке(свежие)	60	0,45	0,07	1,50	8,47	3
	Рассольник домашний	200	4,58	6,18	11,56	119,92	25
	Тефтели из говядины с рисом	90	14,50	14,67	8,17	222,67	121
	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,00	19,80	81	184
	Хлеб пшеничный	45	2,97	0,54	15,03	78,3	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	62
ИТОГО ЗА ОБЕД			33,18	28,72	101,98	801,47	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия" вафли "	50	3,91	4,00	28,25	165	563
	Какао с молоком	200	3,61	3,32	10,64	86,64	164
	Яблоко	100	1,54	0,00	22,38	95,61	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,06	7,32	61,27	347,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,13	55,84	250,92	1735,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			56,13	55,84	250,92	1735,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			56,13	55,84	250,92	1735,07	