



Утверждаю
Директор, МОУ «Костинской СОШ»
/Молоков А.А./
«10» ноября 2025г.

Примерное двухнедельное меню
и пищевой ценности приготовления блюд
обучающихся МОУ «Костинская СОШ»

завтрак, обед

(11-17 лет)

Зима

Закуска – холодное блюдо (салат, овощи)	60-100	100-150
Первое блюдо (например, суп)	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах - не меньше

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
.	2320 ккал	2720 ккал

Доля от суточной потребности в пищевых веществах и энергии (по приемам пищи)

Завтрак	20-25%
Обед	30-35%

№	Наименование блюд	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00
311	Каша молочная манная со сл.маслом	250/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
	Хлеб витаминизированный	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	730,00	15,00	16,60	77,70	526,80	0,25	5,22	20,20	3,80	197,60	190,70	163,30	3,20

Обед

43	Салат из белок.капусты	100	1,50	5,10	9,40	90,40	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10	2,00	5,90	12,67	92,20	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98
498	Котлета рубленая из птицы	100	15,90	16,70	9,60	251,30	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макароны отварные с подливом	180	5,15	5,40	32,87	200,88	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	29,94	33,77	114,14	863,98	0,55	74,52	0,05	0,87	83,10	295,40	58,35	10,68
	Итого за день:	1640,00	44,94	50,37	191,84	1390,78	0,80	79,74	20,25	4,67	280,70	486,10	221,65	13,88

ВТОРНИК

Завтрак

2	Бутерброд с джемом	30/15	4,17	2,36	2,00	123,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
---	--------------------	-------	------	------	------	--------	------	------	------	------	--------	--------	-------	------

	Макаронны отварные с сыром	200/20	7,10	4,00	43,20	245,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	35,30	0,00	0,00	1,00
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80	0,80
	Итого:	700,00	15,07	6,86	95,30	588,90	1,28	4,42	0,05	0,68	285,55	143,24	35,40	3,18	3,18

Обед

576	Огурцы соленые порционно	100	0,60	0,10	1,20	9,10	0,05	7,00	7,00	2,00	16,00	27,00	9,00	0,48	0,48
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	250	7,40	9,30	17,20	181,80	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59	0,59
216	Жаркое по-домашнему	280	12,70	29,40	28,40	429,40	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	0,87	0,87
692	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19	0,19
	Итого:	900,00	29,39	42,57	106,83	933,50	5,14	68,18	9,06	4,42	107,39	356,20	48,23	2,23	2,23
	Итого за день:	1600,00	44,46	49,43	202,13	1522,40	6,42	72,60	9,11	5,10	392,94	499,44	83,63	5,41	5,41

СРЕДА

Завтрак

8	Закрытый бутерброд с сыром	30/20	7,70	12,20	15,00	20,60	107,50	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,03	11,03
311	Каша молочная пшенная со сл.маслом	250/10	4,40	9,20	25,40	208,00	0,06	0,38	25,00	1,20	141,00	229,00	28,80	0,06	0,06
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30	0,30
692	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10	0,10
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80	0,80
	Итого:	740,00	18,90	25,00	101,50	533,40	112,63	12,39	27,21	80,20	186,01	522,00	199,80	12,29	12,29

Обед

515	Бобовые отварные	100	3,00	3,90	6,30	72,00	0,07	2,80	19,00	0,00	13,00	40,00	18,00	0,59	0,59
-----	------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	------	------

2	Рассольник ленинградский	250/10	6,90	10,00	17,00	185,90	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492	Плов из птицы	280	12,40	17,20	44,10	471,10	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
639	Компот из св. плодов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	28,69	31,77	120,73	982,20	0,28	14,54	28,97	0,63	136,43	473,40	103,42	4,53
	Итого за день:	1650,00	47,59	56,77	222,23	1515,60	112,91	26,93	56,18	80,83	322,44	995,40	303,22	16,82

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

3	Бутерброд с сыром	25/20	7,00	8,80	14,00	0,00	10,75	0,01	0,21	78,00	0,00	26,40	150,00	11,03
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	250/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	735,00	13,00	18,50	89,50	392,90	10,84	4,11	20,21	78,68	54,95	78,04	226,00	13,35

Обед

40	Салат витаминный	100	1,50	5,10	9,40	90,40	0,10	7,50	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
110	Борщ из свежей капусты	250/10	7,60	9,70	19,70	197,60	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100	15,90	16,70	9,60	251,30	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
520	Картофельное пюре	180	4,40	6,10	26,00	177,40	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Итого:	910,00	35,29	38,27	113,73	946,00	0,29	29,62	0,08	1,95	116,55	276,64	71,65	8,25
	Итого за день:	1645,00	48,29	56,77	203,23	1338,90	11,13	33,73	20,29	80,63	171,50	354,68	297,65	21,60

ПЯТНИЦА

Завтрак

509	Каша гречневая	180	4,90	5,30	22,00	154,60	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
-----	----------------	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

	Птица отварная	90	15,28	5,92	0,40	116,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	700,00	27,08	15,02	79,80	562,40	0,42	5,22	0,16	4,71	195,50	379,50	98,00	5,71

Обед

49	Салат из моркови	100	1,50	1,00	11,00	86,00	30,80	6,90	2,70	0,90	14,50	39,90	37,30	0,64
137	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	250/25	2,00	2,40	14,80	90,00	0,18	27,00	0,09	2,00	54,00	99,00	34,00	2,10
332	Макаронны отварные с подливом	180	5,15	5,40	32,87	200,88	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
451	Биточки из мяса	100	15,90	14,70	16,00	261,00	0,14	5,00	0,40	3,20	44,80	194,60	29,60	2,60
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	925,00	29,94	24,17	115,70	833,08	31,47	40,14	3,22	6,86	139,40	455,90	124,65	6,53
	Итого за день:	1625,00	57,02	39,19	195,50	1395,48	31,89	45,36	3,38	11,57	334,90	835,40	222,65	12,24

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
2	Бутерброд с джемом	30/15	4,17	2,36	2,00	123,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная рисовая	250/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	735,00	10,17	12,06	77,50	515,90	0,10	4,42	20,05	0,68	254,95	159,64	86,00	2,54
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,50	5,10	9,40	90,40	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
124	Щи из св.капусты	250/10	6,40	10,60	5,30	143,20	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из	100	15,90	16,70	9,60	251,30	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макароны отварные	180	5,15	5,40	32,87	200,88	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	34,34	38,47	106,77	914,98	1,20	71,62	26,74	1,37	95,60	352,40	74,25	7,69
	Итого за день:	1645,00	44,51	50,53	184,27	1430,88	1,30	76,04	46,79	2,05	350,55	512,04	160,25	10,23
ВТОРНИК														
Завтрак														
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	250/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,00	2,49
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74

1/	Сок фруктовый	200		1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	730,00	18,00	13,70	94,70	555,80	0,33	5,22	20,20	3,80	198,40	258,30	244,90	5,33	
Обед															
50	Салат из свеклы с сыром	100		3,01	13,10	4,58	143,00	0,08	3,89	0,02	0,40	79,30	51,30	17,30	0,48
171	Суп пюре картофельный с гречками	250/10		4,50	6,00	23,90	169,30	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	180		4,90	5,30	22,00	154,60	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
461	Тефтели из мяса говядины	100		13,70	21,40	9,30	283,50	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
639	Компот из св. плодов	200		1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70		5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	32,50	46,47	113,11	1003,60	0,55	34,21	9,48	5,92	239,04	461,80	113,43	7,72	
	Итого за день:	1640,00	50,50	60,17	207,81	1559,40	0,88	39,43	29,68	9,72	437,44	720,10	358,33	13,05	

СРЕДА

Завтрак

576	Огурцы соленые порционно	60		0,20	0,00	0,50	3,90	0,02	6,00	6,00	1,80	14,00	25,00	8,40	0,36
332	Макароны отварные	150		4,30	4,50	27,40	167,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
498	Котлета рубленая из	90		14,30	15,10	8,60	227,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	Хлеб витаминизирован.	30		2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200		0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200		1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	730,00	22,60	20,10	86,60	620,00	0,47	10,10	6,03	3,09	97,65	263,24	64,40	4,12	

Обед

49	Салат из моркови	100		1,50	4,00	11,00	86,00	30,80	6,90	2,70	0,90	14,50	39,90	27,30	0,64
110	Борщ из свежей капусты	250/10		7,60	9,70	19,70	197,60	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
492	Плов из птицы	280		12,40	27,20	44,10	471,10	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65

2	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	30,19	44,67	134,83	1067,90	35,98	33,57	5,62	2,56	91,06	402,30	105,25	4,87
	Итого за день:	1640,00	52,79	64,77	221,43	1687,90	36,45	43,67	11,65	5,65	188,71	665,54	169,65	8,99

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

3	Бутерброд с сыром	35/20	7,00	8,80	14,00	0,00	10,75	0,01	0,21	78,00	0,00	26,40	150,00	11,03
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	35	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	700,00	15,80	21,60	100,50	476,80	15,84	12,01	22,21	79,00	49,71	71,80	221,60	12,59

Обед

576	Огурцы соленые порционно	100	0,60	0,10	1,20	9,10	0,05	7,00	7,00	2,00	16,00	27,00	9,00	0,48
148	Суп с макар.изделиями	250	7,40	9,30	17,20	181,80	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,00	15,28	0,59
383	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	14,10	9,60	1,70	150,80	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
520	Картофельное пюре	180	4,40	6,70	26,00	177,40	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	900,00	32,39	26,37	95,13	748,40	0,32	16,98	7,42	6,46	123,87	559,24	84,81	5,20
	Итого за день:	1600,00	48,19	47,97	195,63	1225,20	16,16	28,99	29,63	85,46	173,58	631,04	306,41	17,79

ПЯТНИЦА

Завтрак

337	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	4,80	76,80	1,00
2	Бутерброд с джемом	30/15	4,17	2,36	2,00	123,00	0,01	0,32	0,05	0,00	200,00	108,00	10,00	0,22
311	Каша молочная манная со	200/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30

4	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
07	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	Итого:	725,00	16,07	15,66	72,40	578,90	0,14	4,42	20,15	0,68	280,85	153,94	141,60	3,54
Обед:														
51	Салат из свеклы с яблоками	100	4,80	9,60	7,20	134,00	29,80	6,80	2,50	0,70	13,80	38,90	25,80	0,46
139	Суп картофельный с бобовыми	250	9,60	11,00	18,60	212,00	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
ТТК271	Котлеты домашние	100	13,70	21,40	9,30	283,50	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332	Макароны отварные с подливом	180	5,15	5,40	32,87	200,88	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	900,00	38,64	48,07	109,00	1025,58	30,34	17,38	8,19	4,99	76,64	343,90	139,03	24,42
	Итого за день:	1625,00	54,71	63,73	181,40	1604,48	30,48	21,80	28,34	5,67	357,49	497,84	280,63	27,96

1. "Сборник рецептов блюд" В.Т.Лапина 2004 год.

2. Вестник регионального образования: цель норма
организация питания в образовательных учреждениях
Свер.обл. №4-6 2006 год