

Утверждаю:

Директор МОУ «Костинской СОШ»

/Молюков А.А./

2025 г.



Примерное двухнедельное меню

и пищевой ценности приготовления блюд
обучающихся МОУ «Костинская СОШ»

завтрак, обед

дети ОВЗ (7-11 лет)

Весна

Наименование блюд	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
	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 Хлеб витаминизированный	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 Какао с молоком	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	60	0,90	3,10	5,50	54,20	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
135 Суп из овощей с курицей со сметаной	200/10	1,60	4,70	10,94	73,76	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98
498 Котлета рубленая из птицы	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
332 Макароны отварные с подливом	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
ГТК-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
	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
Итого:	760,00	24,95	27,88	92,46	705,16	0,47	84,52	0,06	0,97	98,30	311,40	65,85	6,97
Итого за день:	1490,00	39,95	44,48	170,16	1231,96	0,72	89,74	20,26	4,77	295,90	502,10	229,15	10,17
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.	35	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	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	18,00	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	35,40	3,18

Обед

576	Огурцы соленые порционнo	60	0,20	0,00	0,50	3,90	0,02	6,00	6,00	1,80	14,00	25,00	8,40	8,40	0,36
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	15,28	0,59
216	Жаркое по-домашнему	200	10,90	25,20	23,60	364,40	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	21,50	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	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	2,45	0,19
	Итого:	750,00	21,05	34,58	88,45	754,30	5,11	67,18	8,06	4,22	105,39	354,20	47,63	47,63	2,11
	Итого за день:	1450,00	36,12	41,44	183,75	1343,20	6,39	71,60	8,11	4,90	390,94	497,44	83,03	83,03	5,29

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	150,00	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	28,80	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	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	0,00	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	18,00	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	199,80	12,29

Обед

515	Бобовые отварные	60	1,80	2,34	3,78	43,20	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	11,00	0,37
-----	------------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	------

Рассольник ленинградский	200/10	5,50	7,90	13,60	148,20	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492 Плов из птицы	240	12,20	27,20	42,10	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
639 Компот из сухофруктов	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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
Итого:	760,00	24,35	37,92	103,23	859,40	0,26	14,14	27,97	0,63	134,43	465,40	96,42	4,31
Итого за день:	1500,00	43,25	62,92	204,73	1392,80	112,89	26,53	55,18	80,83	320,44	987,40	296,22	16,60

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

51 Салат из свеклы	60	1,30	6,60	2,20	73,40	0,02	17,30	30,50	10,00	22,00	27,00	9,30	0,48
3 Бутерброд с сыром	15/5/1 5	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.	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	14,30	25,10	91,70	466,30	10,86	21,41	50,71	88,68	76,95	105,04	235,30	13,83

Обед

20 Салат из св.огурцов и помидоров	60	0,60	1,90	2,10	28,50	0,03	11,50	64,40	9,30	17,00	18,00	10,00	0,47
110 Борщ из свежей капусты	200/10	6,20	7,70	16,70	161,90	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
493 Птица тушенная в сметанном соусе	90	17,40	21,40	0,20	264,70	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	16,00	114,40	1,44
520 Картофельное пюре	150	4,10	6,30	23,70	168,00	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	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:	760,00	32,65	37,78	82,15	805,20	0,22	33,62	80,48	11,24	142,95	218,64	185,55	5,25
Итого за день:	1495,00	46,95	62,88	173,85	1271,50	11,08	55,03	131,19	99,92	219,90	323,68	420,85	19,08

43	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,10	5,50	54,20	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
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
487	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:	730,00	27,98	18,12	85,30	616,60	0,44	22,72	0,17	4,81	218,50	395,50	105,50	6,11

Обед

576	Огурцы свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	7,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54
137	Суп картофельный с мяс. фрикадельками	200/10	1,60	1,92	11,84	72,00	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
332	Макароны отварные с подливом	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
451	Биточки из мяса	90	14,10	13,50	14,10	241,00	0,09	4,30	0,01	2,40	38,20	172,50	19,90	1,60
ГТК-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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	24,55	20,50	87,09	641,20	0,64	46,54	7,92	6,16	125,60	407,90	89,15	5,13
	Итого за день:	1490,00	52,53	38,62	172,39	1257,80	1,08	69,26	8,09	10,97	344,10	803,40	194,65	11,24

№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

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 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	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	60	0,90	3,10	5,50	54,20	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
124	Щи из св.капусты	200/10	1,60	3,44	8,00	70,40	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из птицы	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
332	Макаронны 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
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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	24,95	26,62	89,52	701,80	1,20	71,62	26,74	1,37	95,60	352,40	74,25	7,69
	Итого за день:	1495,00	35,12	38,68	167,02	1217,70	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
-----	--------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	------

	Каша молочная яичневая 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
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	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	60	2,98	11,41	3,79	129,00	0,04	3,65	0,01	0,10	77,70	49,20	15,00	0,48
171	Суп пюре картофельный с гречками	200/10	4,50	5,20	23,90	162,20	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	150	4,90	5,30	22,00	154,60	0,02	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
461	Тефтели из мяса говядины	90	12,20	19,20	8,10	255,10	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
639	Компот из сухофруктов	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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	29,43	41,59	101,54	906,90	0,25	29,97	9,15	3,07	215,60	396,10	97,95	6,44
	Итого за день:	1490,00	47,43	55,29	196,24	1462,70	0,58	35,19	29,35	6,87	414,00	654,40	342,85	11,77
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	150/30	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 птицы	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														
19	Салат из св.помидоров	60	0,70	1,90	2,70	32,50	0,04	15,00	79,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54

	Борщ из свежей капусты	200/10	6,20	7,70	16,70	161,90	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
492	Плов из птицы	240	12,20	27,20	42,10	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
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
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	26,25	40,38	111,95	922,40	5,22	41,67	82,72	2,86	84,96	378,40	89,95	4,77
	Итого за день:	1490,00	48,85	60,48	198,55	1542,40	5,69	51,77	88,75	5,95	182,61	641,64	154,35	8,89
ЧЕТВЕРГ														

Завтрак

515	Бобовые отварные	60	1,80	2,34	3,78	43,20	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
3	Бутерброд с сыром	15/5/1	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.	50	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:	735,00	17,60	23,94	104,28	520,00	15,89	14,41	40,21	79,00	60,71	103,80	232,60	12,96
Обед														

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
148	Суп с макар.изделиями	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,00	15,28	0,59
383	Рыба запеченая в сметанном соусе	90	12,60	7,00	1,50	120,10	0,08	1,21	1,21	0,06	2,01	28,00	168,00	20,00
520	Картофельное пюре	150	4,10	6,30	23,70	168,00	0,11	5,60	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00
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.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45
	Итого:	750,00	24,05	19,58	79,05	594,10	0,26	13,19	12,87	2,86	44,20	379,04	291,48	54,26
	Итого за день:	1485,00	41,65	43,52	183,33	1114,10	16,15	27,60	53,08	81,86	104,91	482,84	524,08	67,22
ПЯТНИЦА														

Завтрак

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 пшениная со сл.маслом	200		4,40	9,20	25,40	208,00	0,06	0,38	25,00	1,20	141,00	229,00	28,80	0,06
	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 Хлеб витаминизирован.	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 Чай с сахаром	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:	715,00		17,47	16,66	77,80	614,90	0,17	4,80	25,15	1,88	413,25	377,04	141,00	3,24

Обед:

51 Салат из свеклы с яблоками	60		1,30	6,60	2,20	73,40	0,02	17,30	30,50	10,00	22,00	27,00	9,30	0,48
139 Суп картофельный с бобовыми	200		7,70	9,00	14,90	171,60	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
ТТК271 Котлеты домашние	90		13,00	11,78	13,09	213,54	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332 Макароны отварные с подливом	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
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
	50		3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	750,00		30,15	32,36	89,04	773,94	0,56	27,88	36,19	14,29	84,84	332,00	122,53	24,44
Итого:	1465,00		47,62	49,02	166,84	1388,84	0,73	32,68	61,34	16,17	498,09	709,04	263,53	27,68

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

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

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%