



"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах"

Перспективное 12 дневное меню

для обучающихся 1-4 классов в МОУ "Кожлаерская основная общеобразовательная школа

имени П.С.Тойдемара" на 2026-2027 учебный год

№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
168	Каша манная вязкая с/м	185	4,48	0,44	35,39	163	0,04					9,9	37,2	7,9	0,46
397	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06		1,59	24,4		152,22	124,56	21,34	0,48
1	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61
300	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0	0,1	0,2	22	77	5	1
	Итого	505	20,14	15,17	91,91	586,6	0,26	0,003	1,59	24,54	1,24	205,24	311,56	61,48	3,55
ОБЕД															
87	Суп с рыбными консерва	180	8,6	8,41	14,33	167	0,1	0	9,11	15	0,8	45,3	176,5	47,4	1,27
165	Каша пшениная рассып	185	9,06	6,27	52,04	226,5	0,27			20		23,4	184,4	65,1	2,2
412	Котлета припущенная	100	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57	1,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	132	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
422	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02		8,9	0		45	51	26	1,7
	Итого	815	40,13	26,61	149,86	822,5	0,57	0,13	18,9	35,04	1,2	184,94	614,99	264,47	31,59
	Итого за день		60,27	41,78	241,77	1409,1	0,83	0,133	20,49	59,58	2,44	390,18	926,55	325,95	35,14
2 день															
ЗАВТРАК															
№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	Каша пшеничная вязкая	185	5,39	0,6	38,21	180	0,11					20,5	135,4	29,4	2,32
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный с сыром	50\20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3
802	Пряники	60	4	5,1	42	163,5	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61
	Итого	515	17,26	17,52	105,71	587,5	0,16	0,15	2,66	208,03	0,24	351,81	582,76	213,15	15,51
ОБЕД															
57	Борщ со свеж капустой с м	250	1,82	4,91	12,74	103	0,05		10,29		2,4	44,4	53,2	26,3	1,19
204	Макароны отвар с/м	187	6,92	0,99	37,37	186	0,1					9	57	27,2	1,47
336	Рыба припущенная	90	9,9	5,63	2,28	99	0,12		0,8	8,84		48,46	122	27,83	0,57
11	Зеленый горошек	100	3,72	0,24	7,8	48	0,12		0,84	0		24	74,8	25,2	0,84
376	Компот из с/ф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4			31,8	15,4	6	1,2
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25
	Итого	877	28,36	12,87	137,39	781	0,5	0,03	12,33	8,84	2,4	180,66	428,4	218,53	30,27
	Итого за день		45,62	30,39	243,1	1368,5	0,66	0,18	14,99	216,87	2,64	532,47	1011,16	431,68	45,78

3 день

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетиче ская ценность (ккал)	ЗАВТРАК									
			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
птур		7-11 лет																
168	Каша рисовая вязкая	185	3,09	4,07	36,98	197	0,03					20			5,9	67	21,8	0,47
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05					1,43	22		137	112,1	19,2	0,43
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	6,48	6,59	38,64	241,6	0,13	0,003				0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61
368	Фрукты (мандарины)	100	1,5	0,5	21	9,3	0,03	0,02				10			16	11	9	2,2
	Итого	525	14,74	14,35	112,44	554,9	0,24	0,023				11,43	42,04	1,04	180,02	262,9	77,24	4,71

ОБЕД

82	Суп мясной с макарин	200\25	2,69	2,84	17,14	105	0,11		8,25		1,4	24,6	66,7	27	1,08		
165	Гречка отварная рассыпч	180\5	11,79	6,77	53,06	220	0,33			20		20,9	279,7	186,7	6,4		
286	Тефтели паровые	90	13,1	19,3	13,5	240,3	0,1	0,1	2,1	0,15	0,9	84,7	205,7	30,3	2,3		
422	Морковь отварной	100	1,3	0,1	6,4	33	0,05		3,8	0		27	51	34	0,6		
393	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	15,2	62			2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25		
	Итого	862	34,6	30,13	154,7	892,3	0,7	0,13	16,98	20,15	2,3	194,4	713,5	386,4	35,74		
	Итого за день		49,34	44,48	267,14	1447,2	0,94	0,153	28,41	62,19	3,34	374,42	976,4	463,64	40,45		

4 день

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетиче ская ценность (ккал)	ЗАВТРАК											
									В1	В2	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А				Е	Ca	P	Mg	Fe					
237	Запеканка творожная с из	150\10	17,54	12,05	17,15	206,5	0,05	0	0,24	74		147,3	210,3	22,2	0,69					
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04		1,3	20	0	125,78	90	14	0,13					
3	Хлеб пшеничный с сыром	50\20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3					
368	Яблоки свежие	100	0,8	0,8	19,6	96	0,06	0,06	1,4	0	0	51	35	20	0,5					
	Итого	530	29,31	27,33	63,2	587,5	0,16	0,17	3,19	302	0	632,08	735,3	231,2	13,62					

ОБЕД

81	Суп гороховый на клуб	200	5,49	5,27	16,32	135	0,23		5,81			38,1	87,2	35,3	2,03		
304	Плов из мяса кур	210	21,47	19,69	35,69	326	0,26		1,01	64		40,3	209,5	46,8	2,03		
422	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02		8,9	0		45	51	26	1,7		
372	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,9	98	0,01		1,7			14,5	4,4	3,6	0,9		
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25		
	Итого	760	34,56	26,36	135,11	839	0,63	0,03	17,42	64	0	160,9	458,1	217,7	31,66		
	Итого за день		63,87	53,69	198,31	1476,5	0,79	0,2	20,61	366	0	792,98	1193,4	448,9	45,28		

5 день

ЗАВТРАК															
№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
птур	наименование блюда	7-11 лет													
168	Каша пшенная на молоке	185	5,67	5,28	37,44	220	0,15	0,15	20	15,60	115,9	40,7	1,36		
1	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	6,48	6,59	38,64	176,5	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	27,24	1,61	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
300	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
	Итого	475	20,42	19,15	92,33	560,5	0,35	0,153	1,3	40,14	1,24	184,5	355,7	86,94	
ОБЕД															
98	Суп крестьянский на клб	200	1,48	4,92	6,09	76	0,04	9,88				35,9	33,6	14,2	
165	Рис отварной рассып	185	4,94	4,34	51,56	213	0,05		20	0	7,7	106,6	35,1	0,58	
300	Курица отварная	100	22,6	17		213,4	0,4	0,8	40	0	33	156	19	1,6	
399	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,03	4			14	14	8	2,8	
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	23	106	106	25	
422	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02	8,9	0		45	51	26	1,7	
	Итого	835	37,42	27,46	137,05	867,4	0,65	0,83	22,78	60	158,6	467,2	208,3	32,38	
	Итого за день		57,84	46,61	229,38	1427,9	1	0,983	24,08	100,14	1,24	343,1	822,9	295,24	
														36,48	

6 день

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	ЗАВТРАК															
			Пищевые вещества (г)					Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	В2		С	А	Е	Р	Са	Мg	Fe			
птур	наименование блюда	7-11 лет																
94	Суп молочный с макар издр	200\3	7,19	6,52	23,55	182	0,11	1,14	38	0,3	202	172,54	30,2	0,64				
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13				
3	Хлеб пшеничный с сыром	50\20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3			
802	Вафли	35	0,86	7,02	8,63	67,28	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15	0,11				
	Итого	508	19,02	28,02	58,63	534,28	0,18	2,69	267,15	1,38	637,51	672,31	220,35	13,18				
ОБЕД																		
81	Суп гороховый на клб	200	5,49	5,27	16,32	135	0,23	5,81			38,1	87,2	35,3	2,03				
168	Каша ячневая см	185	4,39	4,2	28,3	169	0,08		20		37,1	150,9	21,8	0,8				
412	Котлета припущенная	100	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57	1,14			
372	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,9	98	0,01	1,7			14,5	4,4	3,6	0,9				
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	23	106	106	25				
	Итого	735	30,68	21,48	127,21	823	0,5	8,37	20,04	0,4	149,84	442,79	185,27	29,87				
	Итого за день		49,7	49,5	185,84	1357,28	0,68	11,06	287,19	1,78	787,35	548,79	291,27	54,87				
	Итого за неделю		317,13	272,99	1488,17	8712,48	6,01	159,23	975,94	16,38	3032,4	5935,76	2430,91	283,58				

9 день

7 день

ЗАВТРАК																
№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
168	Каша манная вязкая с/м	185	4,48	0,44	35,39	163	0,04						9,9	37,2	7,9	0,46
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	6,48	6,59	38,64	142,66	0,13	0,003	0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04		1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
802	Пряники	60	4	5,1	42	117	0,04	0,04	2,38	0,03	0,24	12,21	44,56	7,35	0,61	
	Итого	505	18,13	14,81	131,98	523,66	0,25	0,043	3,68	20,07	1,28	169,01	244,56	56,49	2,81	
ОБЕД																
67	Щи из свежей капусты с мя	200/25	1,74	4,89	8,48	85	0,06	0,06	18,47		2,4	43,3	47,6	22,3		0,8
204	Макароны отвар с/м	187	6,92	0,99	37,37	186	0,1					9	57	27,2		1,47
336	Рыба припущенная	120	9,9	5,63	2,28	99	0,12		0,8	8,84		48,46	122	27,83		0,57
376	Компот из с/ф	200	0,4	0	27,8	113	0		0,4			31,8	15,4	6		1,2
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106		25
422	Морковь отварной	100	1,3	0,1	6,4	33	0,05		3,8	0		27	51	34		0,6
	Итого	862	25,86	12,71	131,73	748	0,44	0,09	23,47	8,84	2,4	182,56	399	223,33	29,64	
	Итого за день		43,99	27,52	263,71	1271,66	0,69	0,133	27,15	28,91	3,68	351,57	643,56	279,82	32,45	

8 день

ЗАВТРАК																
№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
168	Каша ячневая с/м	185	4,39	4,2	28,3	169	0,08				20		37,1	150,9	21,8	0,8
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05		1,43	22			137	112,1	19,2	0,43
300	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03		0	0,1	0,2	22	77	5	1	
3	Хлеб пшеничный с сыром	50/20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175	12,3	
	Итого	515	20,96	23,79	54,92	523	0,17	0,11	1,68	250,1	0,2	504,1	740	221	14,53	
ОБЕД																
76	Рассольник ленинградский	200	2,1	5,12	16,59	121	0,1	0,1	7,54			26,5	72	25,9	0,97	
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337	0,14		7,62			34,86	235,1	48,55	4,41	
422	Свекла отварная	100	1,8	0,1	9,8	48	0,02		8,9	0		45	51	26	1,7	
399	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,03		4			14	14	8	2,8	
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106	25	
	Итого	750	29,01	26,99	114,94	823	0,4	0,13	28,06	0		143,36	478,1	214,45	34,88	
	Итого за день		49,97	50,78	169,86	1346	0,57	0,24	29,74	250,1	0,2	647,46	1218,1	435,45	49,41	

9 день

ЗАВТРАК																			
№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
93	Суп молочный с макар изде	200/3	7,19	6,52	23,55	182	0,11					1,14	38	0,3	202	172,5	30,2	0,64	
1	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	6,48	6,59	38,64	142,6	0,13	0,003				0	0,04	1,04	21,12	72,8	27,24	1,61	
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	0,04					1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
802	Печенье	30	2,02	2,58	16,02	95,13	0,02	0,02				2,73	15,36	0,3	9,2	19,96	3,84	0,23	
	Итого	493	18,86	18,37	94,16	520,73	0,3	0,023				5,17	73,4	1,64	358,1	355,26	75,28	2,61	
ОБЕД																			
81	Суп гороховый на к/б	200	5,49	5,27	16,32	135	0,23					5,81	0	0	38,1	87,2	35,3	2,03	
165	Каша пшениная рассып	185	9,06	6,27	52,04	201	0,27					20			23,4	184,4	65,1	2,2	
286	Тфтели паровые	90	13,1	19,3	13,5	140,2	0,1	0,1				2,1	0,15	0,9	84,7	205,7	30,3	2,3	
11	Зеленый горошек	100	1,56	1,65	3,5	38,94	0,06					0,25	0,11	0,11	10,9	33,8	11,45	38	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60						0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03				0	0	0	23	106	106	25	
	Итого	825	34,88	33,61	149,76	807,14	0,77	0,13				7,94	20,4	1,01	191,2	619,9	249,55	69,81	
	Итого за день		53,74	51,98	243,92	1327,87	1,07	0,153				13,11	93,8	2,65	549,3	975,16	324,83	72,42	

10. день.

10 день

ЗАВТРАК																				
№ реце птур	Прием пищи, наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
260	Каша "Дружба"	200	5,3	11,7	25,1	226	0,1		1,3	0,1	0,2	126,6	140,4	30,6		0,6				
397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	0,05		1,43	22		137	112,1	19,2		0,43				
3	Хлеб пшеничный с сыром	70/20	7,8	11,8	10,5	184	0,01	0,11	0,25	208	0	308	400	175		12,3				
802	Вафли	35	0,86	7,02	8,63	67,28	0,02	0,02	0	1,15	1,08	1,73	9,77	1,15		0,11				
	Итого	525	17,63	33,71	60,05	584,28	0,18	0,13	2,98	231,25	1,28	573,33	662,27	225,95		13,44				
ОБЕД																				
87	Суп с рыбными консервам	200	8,6	8,41	14,33	167	0,1	0	9,11	15	0,8	45,3	176,5	47,4		1,27				
165	Перловка отварная	185	6,11	4,36	43,53	138	0,06	0	0	20		27,1	212,5	26,2		1,2				
412	Котлета припущенная	80	15	10,71	9,29	189	0,07	0,1	0,86	0,04	0,4	37,14	94,29	18,57		1,14				
214	Огурцы консерв	100	5	9,2	21,4	88	0,2	0	136,44	0,4	0,8	28,9	80,8	1,2		0,06				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03			11,1	2,8	1,4		0,28				
109	Хлеб ржаной	50	5,6	1,1	49,4	232	0,11	0,03	0	0	0	23	106	106		25				
	Итого	815	40,38	33,8	152,95	874	0,54	0,13	146,44	35,44	2	172,54	672,89	200,77		28,95				
	Итого за день		58,01	67,51	213	1458,28	0,72	0,26	149,42	266,69	3,28	745,87	1335,16	426,72		42,39				

