


 «Утверждаю»
 Директор МБОУ «Козиковская средняя
 общеобразовательная школа»
 _____ Е.Н. Елисеева
 « 1 октября » 2026 г.

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания для учащихся
 МБОУ «Козиковская средняя общеобразовательная школа на 2026-2027 учебный год
 Сезон: осенне – зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

	№ реп.		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
		День 1												
		Завтрак												
1	366	Творожная запеканка со сг. молоком	150/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	36	254	0,80	2,4
	б.н	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,4	101,6	0,02	0,0	0,0	23,4	17,0	23,4	60,3
	б.н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,4
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				29,84	23,12	83,7	676,12	0,13	20,7	0,02	83,0	311	72,2	67,5
1		Обед												
	140	Суп картоф. с мак изд.	250/25	10,60	3,90	21,0	215	0,16	12,0	0,0	46,0	42,50	251,0	1,60
	511	Рис отварной	180	3,6	6	36,7	215,4	0,03	0	0,03	22,5	5	69	0,46
	268	Котлета мяс.	100	14,8	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	86,65	55,05	434,51	6,8
	587	Соус красный основн.	50	0,60	1,0	3,10	23,8	0,01	0,40	0,00	6,0	8,0	40,00	0,20
	523	Доп. гарнир морковь отвар	100	0,44	1,48	2,33	24,4	0,05	2,50	0,01	100,0	4,60	21,8	1,50
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,2	0,02	0,8	0,00	21,00	32,40	29,20	0,7
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	121	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
				33,28	20,6	116,5	998,8	0,34	46,65	10,01	310,45	174,4	578,4	19,27
				49,12	35,52	198,87	1571,6	0,53	47,46	10,04	458,25	429,5	572,7	23,8

		День 2												
2		Завтрак												
	302	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке	200	5,6	10,4	26,4	221,6	0,14	0,00	0,00	58,0	38,0	140,0	1,6
	697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	0,2
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
	б/н	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				18,92	27,74	97,66	731,56	0,35	3,2	60,16	122,6	282,7	321,8	1,98
2		Обед												
	139	Суп карт с бобов с туш	250/25	13,35	10,56	20,05	251,0	0,30	10,60	0,02	43,13	35,80	162,20	3,09
	516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,4	0,72	0,0	0	10,80	12,6	43,20	1,8
	478	Тефтели мяс.	100	14,8	19,4	22,2	222	0,63	42,91	0	86,65	55,05	434,51	6,8
	587	Соус красный основной	50	0,60	1,0	3,10	23,80	0,01	0,40	0,00	6,0	8,0	40,00	0,20
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,6	0,14	0,00	0,00	1,60	0,80	4,0	8,0
	686	Чай с сахаром, лимон	200/15/	0,3	0,00	15,20	62,0	2,20	0	0	6,0	16	8,0	0,80
				33,28	20,6	116,5	1021,0	0,34	46,65	10,01	310,45	174,4	578,4	19,27
				51,2	35,52	198,87	1752,56	0,53	47,46	10,04	458,25	429,5	572,7	23,8
		День 3												
3		Завтрак												
	302	Каша рисовая на молоке с маслом	250/10	6,6	12,0	45,8	270,0	0,06	0,6	0,1	76,2	23,4	75,2	0,38
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,7	0,04	0,0	0,00	26,0	14,0	0,40	0,40
	693	Какао на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	29,0	109,4	104,5	1,0
	1	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	13,8	9,3	38,6	1,0
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				12,04	17,37	90,67	685,6	0,19	20,5	13,5	94,3	182,7	192,5	7,13
3		Обед												
	110	Борш из св кап с кур	250/25	7,0	10,0	11,2	162,8	0,10	12,3	60,0	51,0	109,0	368,0	2,90
	374	Рыба Минт туш в том.	100	10,60	5,10	5,60	110,7	0,10	4,72	0,01	63,4	56,60	241,80	1,07
	203	Картофель отвар.	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,0	22,0	12,0	54,0	0,80
	523	Доп. гарнир морковь отвар	100	0,44	1,48	2,33	24,4	0,05	2,50	0,01	100,0	4,60	21,8	1,50
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	121,7	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
	631	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,04	4,0	0,80	1,0
				33,28	20,6	116,5	775,1	0,34	46,65	10,01	310,45	174,4	578,4	19,27
				49,12	35,52	198,87	1460,7	0,53	47,46	10,04	458,25	429,5	572,7	23,8

		День 4												
4		Завтрак												
	302	Каша пшеничная на мол	200	5,8	9,2	31,8	233,2	0,16	0,00	0,00	42,0	28,0	12,0	0,49
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,00	5,0	22	77,0	1,0
	692	Кофейный напиток	200	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	45,0	7,0	0,09	1,26
	б/н	Хлеб пшеничный	40	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				19,72	28,54	98,26	634,8	0,41	23,2	60,16	140,6	324,7	343,8	6,38
4		Обед												
	138	Суп крестьянский с мяс. туш.	250	9,60	4,1	14,7	202,1	0,06	0,0	0,0	31,0	40,50	269,0	0,90
	302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,66	4,91	47,7	277,5	0,24	0	0	167,58	17,49	251,37	6
	437	Гуляш из кур с соус	100	17,0	21,44	5,90	284,6	0,05	0,80	0,00	15,42	8,59	125,52	1,77
	523	Отварная свекла в виде гарнировки	100	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,90
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,7	0,04	0,00	0,00	1,6	0,80	4,00	8,0
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	21,00	32,40	29,20	0,7
				35,47	35,36	117,97	917,1	0,5	9,3	0,3	115,02	141,2	549,7	11,51
				69,31	68,18	210,44	1462,1	0,62	10,0	0,11	211,82	435,3	641,5	78,41
		День 5												
5		Завтрак												
	302	Каша гречневая на мол	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,00	0,00	98,0	24,0	144,0	3,2
	б н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,6	8,0	26,0	0,4
	697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	0,2
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				17,84	16,02	93,87	572,82	0,31	20,66	12,92	113,4	285,5	265,4	7,44
5		Обед												
	124	Щи из св. кап.	250/25	6,80	6,20	7,10	188	0,06	20,85	10,0	29,75	73,25	224,0	1,20
	492	Плов с курицей	240	19,44	10,60	34,02	309,24	0,11	1,62	00	26,01	21,46	238,59	2,67
	523	Доп. гарнир морковь отв.	100	0,44	1,48	2,33	24,40	0,05	2,50	0,01	100,0	4,60	21,8	1,50
	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	21,00	32,40	29,20	0,7
	б н	Хлеб ржаной	80/2ку	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0,00	0,00	1,60	0,80	4,0	8,0
	б/н	Пряники	20	1,5	2,0	14,0	87,0	0	0	0	18	5,8	4,0	4,0
				34,66	21,24	115,77	872,88	0,38	25,77	10,01	279,3	138,3	593,79	18,07
				64,3	44,36	198,47	1549,0	0,51	46,47	10,03	284,18	449,3	1021,6	85,57

		День 6												
6		Завтрак												
	302	Каша манная на молоке	150	3,30	4,35	24,60	160,75	0,04	0,0	0,0	7,5	18,0	27,0	0,33
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,6	8,0	26,0	0,4
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	68,0	0,03	0,00	0,00	5,0	22	77,0	1,0
	693	Какао на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	29,0	109,4	104,5	1,0
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,8	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				12,44	9,27	68,97	505,4	0,13	0	0	41,5	65	153,4	62,03
6		Обед												
	138	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	1,60	1,9	12	189	0,1	9,6	0,0	30	11	164	0,9
	511	Рис отварной	180	3,6	6	36,7	215,4	0,03	0	0,03	22,5	5	69	0,46
	478	Котлета мяс.	100	14,8	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	86,65	55,05	434,51	6,8
	587	Соус красный основной	50	0,60	1,0	3,10	23,80	0,01	0,40	0,00	6,0	8,0	40,00	0,20
	523	Отварная свекла в виде гарнировки	100	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,90
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	121	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,3	0,0	0,0	21,00	32,40	29,20	0,7
				33,28	20,6	116,5	998,43	0,34	46,65	10,01	310,45	174,4	578,4	19,27
				49,12	35,52	198,87	1571,3	0,53	47,46	10,04	458,25	429,5	572,7	23,8
		День 7												
		Завтрак												
7	302	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке	200	5,6	10,4	26,4	221,6	0,14	0,00	0,00	58,0	38,0	140,0	1,6
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
	692	Кофейный напиток	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	45,0	7,0	0,09	1,26
	б/н	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				18,92	27,74	97,66	670,68	0,35	3,2	60,16	122,6	282,7	321,8	1,98
7														
	139	Суп карт с бобов с туш	250/25	13,35	10,56	20,05	251,0	0,30	10,60	0,02	43,13	35,80	162,20	3,09
	516	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	287,46	0,72	0,0	0	10,80	12,6	43,20	1,8
	478	Котлета мяс.	100	14,8	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	86,65	55,05	434,51	6,8
	587	Соус красный основной	50	0,60	1,0	3,10	23,80	0,01	0,40	0,00	6,0	8,0	40,00	0,20
	523	Отварная свекла в виде гарнировки	100	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,90
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0

	631	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,04	4,0	0,80	1,0
				33,28	20,6	116,5	771,52	0,34	46,65	10,01	310,45	174,4	578,4	19,27
				49,12	35,52	198,87	1494,2	0,53	47,46	10,04	458,25	429,5	572,7	23,8
8		День 8												
	302	Каша рисовая на молоке с маслом	250	6,6	12,0	45,8	270,0	0,06	0,6	0,1	76,2	23,4	75,2	0,38
	697	Молоко кипяченое	200	5,90	6,8	9,90	191,0	0,20	2,60	60,0	28,0	242,0	182,0	0,2
	1	Бутерброд с маслом	40	2,3	8,5	14,4	139	0,05	0	0,06	13,8	9,3	38,6	1,0
	б/н	Хлеб пшеничный	40/1	4,12	0,44	27,56	130,68	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	68,0	0,03	0,00	0,00	5,0	22	77,0	1,0
				24,02	32,34	97,96	798,68	0,38	3,2	60,16	127,6	302,7	398,8	2,98
8	110	Борщ из св. кап с кур	250/25	7,0	10,0	11,2	162,8	0,10	12,3	60,0	51,0	109,0	368,0	2,90
	374	Рыба припущенная	100	10,60	5,10	5,60	110,70	0,10	4,72	0,01	63,4	56,60	241,80	1,07
	203	Картофель отвар.	180	3,60	9,18	28,62	211,5	0,10	14,50	0,0	22,0	12,0	54,0	0,80
	523	Доп. гарнир морковь отвар	100	0,44	1,48	2,33	24,40	0,05	2,50	0,01	100,0	4,60	21,8	1,50
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
	631	Компот из св. яблок	200	0,20	0,00	35,80	144,0	0,02	5,40	0,00	4,04	4,0	0,80	1,0
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				33,28	20,6	116,5	734,92	0,34	46,65	10,01	310,45	174,4	578,4	19,27
				49,12	35,52	198,87	1465,6	0,53	47,46	10,04	458,25	429,5	572,7	23,8
		День 9												
9		Завтрак												
	302	Каша манная на молоке	150	3,30	4,35	24,60	150,75	0,04	0,0	0,0	7,5	18,0	27,0	0,33
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,6	8,0	26,0	0,4
	685	Какао на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0	0,5	12,9	29,0	109,4	104,5	1,0
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,40
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				17,84	16,02	93,87	520,3	0,31	20,66	12,92	113,4	285,5	265,4	7,44
9		Обед												
	138	Суп крестьянский с мяс. туш.	250/25	9,60	4,1	14,7	202,1	0,06	0,0	0,0	31,0	40,50	269,0	0,90
	302	Гречка отварная рассыпчатая	180	10,66	4,91	47,7	277,53	0,24	0	0	167,58	17,49	251,37	6
	437	Гуляш из кур с соус	100	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	15,42	8,59	125,52	1,77
	523	Отварная свекла в виле гарнировки	100	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,90
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,6	0,80	4,00	8,0

	638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	131,20	0,02	0,8	0,00	21,00	32,40	29,20	0,7
				35,47	35,36	117,97	1002,1	0,5	9,3	0,3	115,02	141,2	549,7	11,51
				69,31	68,18	210,44	1522,4	0,62	10,0	0,11	211,82	435,3	641,5	78,41
		День 10												
10		Завтрак												
	302	Каша гречневая на мол	200	6,00	9,40	31,00	232,60	0,16	0,00	0,00	98,0	24,0	144,0	3,2
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,6	8,0	26,0	0,4
	692	Кофейный напиток	200/20	2,60	1,90	22,90	119,10	0,02	0,65	0,01	45,0	7,0	0,09	1,26
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	26,0	14,0	0,40	0,04
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,60	2,30	14,4	100,2	0,05	0,16	0,02	18,8	108,1	90,9	1,15
	б/н	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,80	0,80	19,60	88,80	0,06	20,0	0	18,0	32,0	22,0	4,40
				17,84	16,02	93,87	572,82	0,31	20,66	12,92	113,4	285,5	265,4	7,44
10		Обед												
	124	Щи из св. кап.	250/25	6,80	6,20	7,10	188	0,06	20,85	10,0	29,75	73,25	224,0	1,20
	492	Плов с курицей	240	19,44	10,60	34,02	309,24	0,11	1,62	00	26,01	21,46	238,59	2,67
	524	Доп гарнир капуста тушеная	10	1,25	2,30	5,40	47,3	0,01	8,50	0	10,0	29,0	20,0	0,04
	685	Чай	200/15/7	0,3	0,00	15,2	62,0	2,20	0	0	6,0	16	8,0	0,8
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	121	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
	б/н	Пряники	20	1,5	2,0	14,0	87,0	0	0	0	18	5,8	4,0	4,0
				37,51	41,64	100,31	804,54	3,55	20,1	0,0	81,82	132,4	446,72	13,71
				50,05	62,76	183,68	1309,94	3,8	20,75	0,7	194,22	194,7	651,41	17,97
				49,12	35,52	198,87	1571,3	0,53	47,46	10,04	458,25	429,5	572,7	23,8

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин2.4.5.2409-08. Меню составлено согласно Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г., Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях 2017 год, М.П.Могильный