



 «Утверждаю»
 Директор МБОУ «Козиковская средняя
 общеобразовательная школа»
 Е.Н. Елисеева
 «11» сентября 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: 7-11 лет

	№ реп.		Выход	Б	Ж	У	Ккал	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Mg (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Fe (мг)
							День 1							
1		Завтрак												
	366	Творожная запеканка со сг. молоком	200/15	25	22	20	392	0,01	0,7	0,02	36	254	0,8	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	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	26,0	14,0	0,40	0,04
	б/н	Свежие фрукты (груша)	100	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	7,50	0	18	28,5	24,0	3,45
				18,64	17,47	116,12	616,37	0,43	10,26	60,02	124,3	184,9 0	224,3	9,84
1		Обед												
	140	Суп картоф. с мак изд.	200/25	8,48	3,12	16,80	129,20	0,13	9,60	0,0	36,8	34,0	200,8	1,28
	478	Котлета мясная	90	6,83	13,42	0,00	148,1	0,11	0,0	5,0	11,0	14,50	40,0	0,85
	511	Рис отварной	150	3,60	6,0	36,75	215,40	0,03	0,00	0,03	22,53	5,0	69,25	0,46
	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
	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
	523	Доп. гарнир отварная свекла	60	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	8,0	0,90
				18,78	34,47	100,87	789,93	0,44	31,72	0,02	77,16	75,78	257,36	12,26
				37,42	51,94	216,99	1406,4	0,87	41,98	60,04	201,46	260,68	481,66	22,1

							День 2							
2		Завтрак												
	302	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке	150	4,2	7,8	19,8	166,2	0,11	0,00	0,00	43,5	28,50	105,0	1,2
	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
				15,24	13,12	97,37	568,02	0,28	20,81	0,03	120,9	183,1	243,99	8,31
2		Обед												
	139	Суп карт с бобов с туш	200/15	10,68	8,45	16,04	182,93	0,24	8,48	0,02	34,5	28,64	129,76	2,47
	516	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	239,55	0,6	0,0	0	9,0	10,5	89,0	0,9
	99	Тефтели мясные	90	6,83	13,42	0,00	148,1	0,11	0,0	5,0	11,0	14,50	40,0	0,85
	587	Соус красный основн.	50	0,60	1,0	3,10	23,80	0,01	0,40	0,00	6,0	8,0	4,40	0,20
	523	Доп. гарнир отварная свекла	60	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	8,0	0,90
	685	Чай	200/15/ 7	0,3	0,00	15,2	62,0	2,20	0	0	6,0	16	6,0	0,80
	б/н	Хлеб ржаной	2/40	5,28	0,96	26,72	136,64	0,14	0	0	1,60	0,80	4,0	8,0
				29,24	33,01	97,99	805,01	3,3	11,88	5,02	71,7	85,32	280,16	14,12
				42,73	54,63	175,51	1386,21	3,89	14,48	65,08	146,1	359,62	603,26	16,32
							День 3							
3		Завтрак												
	302	Каша рисовая на молоке	150	2,25	6,0	23,62	157,48	0,3	0,0	0,0	27,0	15,0	76,50	0,60
	693	Какао на молоке	200	4,90	5,0	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	22,0	122,6	90,00	1,2
	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	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,60	8,0	26,00	0,4
	б/н	Свежие фрукты (груша)	100	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	7,50	0	18	28,5	24,0	3,45
				14,09	22,07	82,94	649,45	0,62	10,1	60,06	92,4	302,4	346,1	5,71
3		Обед												
	110	Борщ из свеж кап с туш	200/25	7,84	5,28	10,48	120,8	0,42	8,64	0,0	30,4	52,40	196,8	1,36
	203	Картофель отварной	150	3,0	7,65	23,85	176,25	0,08	12,08	0,00	18,33	10,0	45,0	0,66

	90	Рыба припущенная	90	8,48	4,08	4,48	88,56	0,08	3,77	0,01	50,72	45,28	193,44	0,85
	523	Доп. гарнир морковь отвар	60	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	12,21	16,80	18,20	0,22
	б/н	Хлеб ржаной	80/2ку	3,04	0,32	19,67	121	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,0	8,00
	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
				34,58	23,73	100,33	719,01	0,65	27,9	20,01	128,0	127,0	414,8	12,66
				48,67	45,8	183,27	1368,46	1,27	38,0	80,07	220,4	439,4	760,9	18,37
4		Завтрак												
	302	Каша пшеничная на мол	150	4,35	6,9	23,85	174,9	0,11	0,00	0,00	31,5	21,0	84,0	0,37
	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	0,4
	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
	337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	4,8	22	76,8	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
				19,19	19,42	73,32	611,42	0,44	22,60	60,1	108,3	331,0	368,8	7,17
4		Обед												
	153	Суп крестьянский	200/25	3,3	5,9	18,9	143,0	0,13	18,64	0,01	24,98	16,18	62,16	0,94
	437	Гуляш из мяса курицы	90	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	15,42	8,59	125,52	1,44
	302	Греча рассыпчатая	150/50	19,67	13,78	16,20	267,50	0,17	7,24	0,0	41,25	30,38	195,75	2,7
	638	Компот из изюма	200	0,36	0,0	28,20	114,24	0,30	0,00	0,0	21,00	32,40	29,20	0,70
	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
		Завтрак												
	302	Каша гречневая на мол	150	4,5	7,05	23,25	174,45	0,12	0,00	0,00	73,5	18,0	108,0	2,4
	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
	б/н	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	5,6	8,0	26,00	0,4
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	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
				18,84	17,27	86,82	648,17	0,47	22,76	60,02	143,9	398,1	428,9	8,55
		Обед												
	123	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	25/250	7,84	4,56	8,0	104,4	0,06	16,4	0	26,40	58,0	36,0	0,96

492	Плов с мясом курицы	240	19,44	10,60	34,02	309,24	0,11	1,62	00	26,01	21,46	238,6	2,67
523	Доп. гарнир морковь отв.	60	0,44	1,48	2,33	24,40	0,02	1,60	0,01	12,21	16,80	18,20	0,22
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	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	1,60	0,80	4,00	8,0
			31,36	16,96	93,02	650,16	0,24	21,12	0,01	117,22	137,06	337,30	13,35
			33,70	39,64	196,4	1267,94	0,50	32,5	0,1	180,06	151,69	581,57	18,32

День 6

6	Завтрак												
302	Каша манная на молоке	200	3,30	4,35	24,60	150,75	0,04	0,0	0,0	7,5	18,0	27,0	0,33
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,67	93,72	0,04	0,00	0,00	26,0	14,0	0,40	0,40
693	Какао на молоке	200	4,90	5,0	32,50	194,60	0,02	1,30	0,02	22,0	122,6	90,00	1,2
337	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,10	4,8	22	76,8	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
			17,14	15,07	96,67	333,27	0,19	21,3	0,12	80,3	226,2	216,2	6,93
6	Обед												
137	Суп карт. с фрикадел.	200/25	1,6	1,92	11,84	71,04	0,10	9,60	0,00	30,4	11,20	164,0	0,96
478	Котлета мясная	90	6,83	13,42	0,00	148,1	0,11	0,0	5,0	11,0	14,50	40,0	0,85
511	Рис отварной	150	3,60	6,0	36,75	215,40	0,03	0,00	0,03	22,53	5,0	69,25	0,46
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
523	Доп. гарнир свекла отварная	60	0,45	0,03	2,73	12,99	0,01	3,00	0,00	3,60	6,88	4,40	0,9
686	Чай с сахаром лимон	200/15/	0,3	0,96	15,2	62,0	2,20	0	0	6,0	16	8,0	0,80
			25,91	15,55	122,63	740,09	0,59	16,37	0,01	161,7	141,7	520,84	16,39
			41,65	38,22	189,83	1271,66	0,84	17,57	30,07	281,6	418,0	881,44	20,39

День 7

7	Завтрак												
302	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» на молоке	150	4,2	7,8	19,8	166,2	0,11	0,00	0,00	43,5	28,50	105,0	1,2
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
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
			15,24	13,12	97,37	568,02	0,28	20,81	0,03	120,9	183,1	243,99	8,31

[illegible]

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
	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 (груша)	100	0,60	0,45	15,45	68,25	0,03	7,50	0	18	28,5	24,0	3,45
				13,89	19,57	85,77	569,97	0,23	8,0	12,96	97,9	176,2	277,1	6,22
9		Обед												
	153	Суп крестьянский	200/25	3,3	5,9	18,9	143,0	0,13	18,64	0,01	24,98	16,18	62,16	0,94
	437	Гуляш из кур с соус	90	17,0	21,44	5,90	284,56	0,05	0,80	0,00	15,42	8,59	125,52	1,44
	302	Греча рассыпчатая	150/50	19,67	13,78	16,20	267,50	0,17	7,24	0,0	41,25	30,38	195,75	2,7
	524	Доп. гарнир капуста тушеная	65	1	0,06	6	27,3	0	15	0	9	25	16	0,44
	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
	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

День 10

10		Завтрак												
	302	Каша гречневая на мол	150	4,5	7,05	23,25	174,45	0,12	0,00	0,00	73,5	18,0	108,0	2,4
	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	5,6	8,0	26,00	0,4
	8	Бутерброд с сыром	10/30	4,6	2,3	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
				18,84	17,27	86,82	648,17	0,47	22,76	60,02	143,9	398,1	428,9	8,55
10		Обед												
	123	Щи из свежей капусты с картофелем	25/250	7,84	4,56	8,0	104,4	0,06	16,4	0	26,40	58,0	36,0	0,96
	492	Плов с мясом курицы	240	19,44	10,60	34,02	309,24	0,11	1,62	00	26,01	21,46	238,59	2,67
	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
	524	Доп. гарнир капуста тушеная	65	1	0,06	6	27,3	0	15	0	9	25	16	0,44
	685	Чай	200/15/7	0,3	0,00	15,2	62,0	2,20	0	0	6,0	16	6,0	0,80
				30,52	15,54	103,49	678,66	0,23	39,42	0,01	66,03	109,2	295,39	13,07

				49,36	32,81	190,31	1326,83	0,7	62,18	60,03	209,93	507,3	724,29	21,62

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин 2.4.5.2409-08. 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