Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 21 г.Костромы
_____ Морозова Л.А.
"30" июня 2026 год

Примерное 10-ти дневное меню для питания детей с 7 до 11 лет образовательных учреждений города Костромы

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (25/5/30)	60	2,41	3,9	31,15	169	2
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	205	5,06	7,12	33,36	218	182
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,75	ПР
Итого за завтрак		**590**	**13,92**	**15,11**	**104,39**	**611,35**	
ОБЕД	Салат из сырых овощей	100	1,09	6,04	3,8	73,9	29
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,46	85,7	47
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	24,20	98,80	372
	Хлеб ржаной	34	2,10	0,37	16,80	85,16	ПР
Итого за обед		**994**	**26,43**	**51,03**	**99,55**	**983,56**	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242	434
Итого за		**300**	**10,68**	**2,35**	**69,7**	**342,4**	
Итого за день:			**51,03**	**68,49**	**273,64**	**1937,31**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным 15/5/40)	60	6,95	7,89	19,66	177,38	3
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	170	27,69	23,14	36,08	463	223
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб ржаной	38	2,37	0,41	18,78	95,17	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12	58,75	ПР
Итого за		**500**	**39,28**	**31,79**	**101,72**	**856,3**	
ОБЕД	Салат из свежмх помидоров со сладким перцем	60	0,66	3,6	2,2	44,46	27
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (в борщ)	12	3,26	2,34	0	33,78	241
	Тефтели рыбные (50/40)	90	6,78	6,94	10,11	130	239/331
	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,69	209,77	304
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,6	372
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,00	41,76	ПР
Итого за обед		**796**	**19,29**	**24,33**	**92,98**	**669,37**	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		**300**	**8,95**	**3,6**	**77,45**	**378,07**	
Итого за день:			**67,52**	**59,72**	**272,15**	**1903,74**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 3							
ЗАВТРАК	Кукуруза отварная	70	2,06	0,8	3,9	24,70	133
	Рыба, запеченная в омлете	150	23,8	6,8	4,8	176,25	249
	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	54	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		**610**	**30,57**	**8,4**	**55,17**	**408,47**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	97
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	321
	Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,62	51,44	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за обед		**835**	**28,70**	**31,93**	**113,20**	**989,42**	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
Итого за полдник		**300**	**13,08**	**17,52**	**51,92**	**418,00**	
Итого за день:			**72,35**	**57,85**	**220,29**	**1815,89**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 4							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного 15/45)	60	7,3	4,31	22	156,07	3
	Плов из птицы или кролика	150	13,51	6,71	27,34	224	291
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак		**510**	**24,15**	**13,41**	**80,04**	**540,47**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,80	4,10	7,60	80,00	84
	Птица или кролик отварные (в щи)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Рыба тушенная в томате с овощвми	100	15,34	9,78	9,02	184	231
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1	0	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	51,44	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за обед		**885**	**31,3**	**20,62**	**94,48**	**713,82**	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385
	Зефир	20	0,13	0	16	64,51	ПР
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262	440
Итого за полдник		**320**	**18,88**	**11,06**	**48,28**	**369**	
Итого за день:			**74,33**	**45,09**	**222,80**	**1623,29**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Бутерброд с отварными мясными продуктами (30/30)	60	8,11	8,47	14,89	164,43	4
	Тефтели из печени с рисом (80/50)	130	9,71	10,26	15,28	191,9	284 (350)
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
Итого за завтрак		**567**	**25,22**	**23,55**	**80,36**	**633,78**	
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	51
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	87
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364	268
	Рагу из овощей	150	2,59	11,07	12,8	163,5	143
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	24,20	98,80	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,57	16,03	83,52	ПР
Итого за обед		**818**	**29,43**	**41,59**	**96,59**	**983,42**	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8,4	102	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		**300**	**14,15**	**8,2**	**53,25**	**343,67**	
Итого за день :			**68,80**	**73,34**	**230,20**	**1960,87**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
день 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным 10/5/40)	60	6,95	7,89	19,66	177,38	3
	Омлет натуральный	150	15,4	16,93	3,21	223,58	210
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	54	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	51,44	ПР
Итого за завтрак		**532**	**29,07**	**28,78**	**59,18**	**625**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,2	5,6	12,1	112	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0	28,15	241
	Картофель отварной	150	2,97	0,53	20,89	108	125
	Тефтели 1-й вариант	110	7,83	8,75	10,25	151	278
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	437
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за обед		**978**	**21,07**	**17,88**	**105,02**	**686,18**	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385
	Зефир	40	0,26	0	32	129,02	ПР
	Йогурт 1,5% жирности (индивидуальная упаковка)	125	5,13	1,88	7,38	66,88	ПР
Итого за полдник		**365**	**10,93**	**6,88**	**16,98**	**173,88**	
Итого за день :			**61,07**	**53,54**	**181,18**	**1485,06**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 7							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (25/5/30)	60	2,41	3,9	31,15	169	2
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,9	113,4	380
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		**550**	**33,93**	**25,24**	**122,8**	**852,54**	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	67
	Суп картофельный протертый (с гренками № 115)	250	5,29	7,08	25,9	188	79
	Гренки	25	3,1	0,39	19	92	115
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	25,33	168,45	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Всего за обед		**873**	**29,70**	**51,17**	**137,69**	**1143,98**	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262,00	440
Итого за полдник		**300**	**18,88**	**11,06**	**46,68**	**362,00**	
Итого за день			**82,51**	**87,47**	**307,17**	**2358,52**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,8	187,00	5
	Суфле творожное со сгущенным молоком	170	23,20	12,84	34,64	352,00	227
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб ржаной	30	1,87	0,32	14,82	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		**500**	**38,48**	**19,79**	**106,58**	**767,66**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	52
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18	150	120
	Котлеты рыбные любительские	100	16,4	6,6	6	150	241
	Пюре картофельное (с маслом сливочным)	155	3,1	8,43	18,54	170,25	312
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	24,20	98,80	372
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	18	1,12	0,19	8,89	45,08	ПР
Итого за обед		**943**	**31,38**	**26,86**	**113,01**	**847,45**	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,9	242	434
Итого за полдник		**300**	**10,68**	**2,35**	**69,7**	**342,4**	**823**
Итого за день :			**55,98**	**49,00**	**289,29**	**1957,51**	**823,00**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным 10/5/40)	60	6,95	7,89	19,66	177,38	3
	Каша жидкая молочная (ячневая)	205	7,27	7,38	39,14	253	182
	Яйца вареные 1 шт.	62	7,87	7,13	0,43	98	209
	Плоды или ягоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	338
	Чай с лимоном	207	0,3	0,1	15,2	62	431
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		**704**	**24,57**	**23,15**	**99,54**	**707,64**	
ОБЕД	Салат "Полонынский"	60	0,66	6,06	2,22	66	28
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,7	5	8,46	85,7	47
	Суп с бобовыми	200	6,24	3,84	12,57	136,75	119
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,69	209,77	304
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Напиток апельсиновый или лимонный (апельсиновый)	200	0,2	0	25,7	105	436
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за обед		**883**	**34,86**	**34,81**	**113,89**	**980,8**	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,8	5	8	100	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,2	44,85	241,67	428
Итого за полдник		**300**	**14,15**	**8,20**	**52,85**	**341,67**	
Итого за день :			**73,58**	**66,16**	**266,28**	**2030,11**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	71
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	256,58	210
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,2	0,1	15	60	430
	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,8	38,64	187,04	ПР
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,27	12,34	62,51	ПР
Итого за завтрак		**519**	**23,97**	**21,8**	**71,15**	**578,13**	
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	65	11,05	5,54	0	93,6	8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,3	288
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,5	16,4	220	294
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	155	3,01	4,13	20,95	141	125
	Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113	376
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,27	12,34	62,51	ПР
Итого за обед		**759**	**39,09**	**22,8**	**91,47**	**764,01**	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,6	0,4	32,6	136,4	389
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318	424
полдник		**300**	**7,88**	**12,92**	**76,52**	**454,40**	
Итого за день :			**70,94**	**57,52**	**239,14**	**1796,54**	

Среднее значение за период	**67,81**	**61,82**	**250,21**	**1886,88**	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 554 с., Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 584 с., Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования - СПб.: Речь, 2008- 800 с.