Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 21 г.Костромы

_____ Морозова Л.А.
"30" июня 2026 год

Примерное 12-ти дневное меню для питания детей с 11 до 18 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	3,90	31,15	169,00	2
	Каша жидкая молочная (рисовая с маслом сливочным)	205	5,06	7,12	33,36	218,00	182
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,00	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	3,80	73,90	29
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47
	Суп картофельный с бобовыми	250	1,36	7,55	4,75	92,38	102
	Мясо отварное (в суп)	10	2,72	1,95	0,00	28,15	241
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,70	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		**1074**	**24,00**	**55,34**	**95,18**	**984,79**	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,40	0,40	22,80	100,40	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,90	242,00	434
Итого за		**300**	**10,68**	**2,35**	**69,70**	**342,40**	
Итого за день:			**48,60**	**72,80**	**269,27**	**1938,54**	

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	463,00	223
	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	15,20	62,00	431
	Хлеб ржаной	38	2,37	0,41	18,78	95,17	ПР
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,00	58,75	ПР
Итого за		**500**	**39,28**	**31,79**	**101,72**	**856,30**	
ОБЕД	Салат из свежмх помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,00	3,67	74,10	27
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,20	5,60	12,10	112,00	76
	Мясо отварное (в борщ)	12	3,26	2,34	0,00	33,78	241
	Шницель рыбный натуральный	100	15,34	9,78	9,02	184,00	235
	Рис отварной	180	4,38	6,48	44,03	251,72	304
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоко)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	372
	Хлеб ржаной	24	1,58	0,29	8,00	41,76	ПР
Итого за обед		**876**	**29,02**	**30,65**	**100,69**	**794,96**	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
Итого за полдник		**300**	**8,95**	**3,60**	**77,45**	**378,07**	
Итого за день:			**77,25**	**66,04**	**279,86**	**2029,33**	

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	0,80	3,90	24,70	133
	Рыба, запеченная в омлете	150	23,80	6,80	4,80	176,25	249
	Плоды и ягоды свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	54,00	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		**610**	**30,57**	**8,40**	**55,17**	**408,47**	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	52
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,88	114,00	97
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,30	288
	Котлеты, биточки, шницели (биточек)	100	13,48	16,94	14,18	364,00	268
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	321
	Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113,00	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		**915**	**29,79**	**33,47**	**119,40**	**1034,75**	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
Итого за полдник		**300**	**13,08**	**17,52**	**51,92**	**418,00**	
Итого за день:			**73,44**	**59,39**	**226,49**	**1861,22**	

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	7,30	4,31	22,00	156,07	3
	Плов из птицы или кролика	180	16,21	8,05	32,81	268,80	291
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,90	113,40	380
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за завтрак		**540**	**26,85**	**14,75**	**85,51**	**585,27**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	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	39,30	288
	Рыба тушенная в томате с овощвми	100	15,34	9,78	9,02	184,00	231
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,48	164,70	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,00	0,00	20,20	84,80	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		**915**	**31,91**	**21,58**	**98,56**	**741,27**	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Зефир	20	0,13	0,00	16,00	64,51	ПР
	Булочка "Творожная"	100	13,08	6,06	38,68	262,00	440
Итого за полдник		**320**	**18,88**	**11,06**	**48,28**	**369,00**	
Итого за день:			**77,64**	**47,39**	**232,35**	**1695,54**	

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	191,90	284 (350)
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	30,40	202,14	309
	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	15,20	62,00	431
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	ПР
Итого за завтрак		**597**	**26,32**	**24,45**	**85,43**	**667,47**	
ОБЕД	Салат из свеклы с курагом и изюмом	100	1,41	6,01	8,26	92,80	51
	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,33	167,25	87
	Котлеты, биточки, шницели (котлета)	100	13,48	16,94	14,18	364,00	268
	Рагу из овощей	180	3,11	13,28	15,36	196,20	143
	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,32	0,08	24,20	98,80	372
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,17	0,57	16,03	83,52	ПР
Итого за обед		**898**	**31,67**	**45,48**	**102,02**	**1049,57**	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,80	5,00	8,40	102,00	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
Итого за полдник		**300**	**14,15**	**8,20**	**53,25**	**343,67**	
Итого за день :			**72,14**	**78,14**	**240,69**	**2060,71**	

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 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,80	187,00	5
	Каша жидкая молочная (ячневая с маслом сливочным)	210	7,31	10,98	39,20	286,00	182
	Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		**545**	**22,04**	**18,86**	**97,22**	**647,52**	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8

Неделя 2
день 7

ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (с маслом сливочным 10/5/40)	60	6,95	7,89	19,66	177,38	3
	Омлет натуральный	150	15,40	16,93	3,21	223,58	210
	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	54,00	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**	**625,00**	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	3,20	5,60	12,10	112,00	76
	Мясо отварное (в борщ)	10	2,72	1,95	0,00	28,15	241
	Картофель отварной	180	3,56	0,64	25,07	129,60	125
	Тефтели 1-й вариант	110	7,83	8,75	10,25	151,00	278
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
	Напиток клюквенный	200	0,10	0,10	24,90	103,00	437
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за обед		**1008**	**21,66**	**17,99**	**109,20**	**707,78**	
ПОЛДНИК	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Зефир	40	0,26	0,00	32,00	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 :			**61,66**	**53,65**	**185,36**	**1506,66**	

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 джемом или повидлом (25/5/30	60	2,41	3,90	31,15	169,00	2
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315,00	171
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,50	16,40	220,00	294
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,90	113,40	380
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
Итого за завтрак		**570**	**35,04**	**26,43**	**127,78**	**887,54**	
ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,40	10,04	7,29	125,10	67
	Суп картофельный протертый (с гренками № 115)	250	5,29	7,08	25,90	188,00	79
	Гренки	25	3,10	0,39	19,00	92,00	115
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	30,40	202,14	309
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Всего за обед		**903**	**30,80**	**52,07**	**142,76**	**1177,67**	
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			**84,72**	**89,57**	**317,22**	**2427,21**	

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 мясными кулинарными изделиями	80	10,05	6,13	22,80	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	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Хлеб ржаной	30	1,87	0,32	14,82	75,14	ПР
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	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	92,80	52
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	18,00	150,00	120
	Котлеты рыбные любительские	100	16,40	6,60	6,00	150,00	241
	Пюре картофельное (с маслом сливочным)	185	3,72	10,12	22,25	204,30	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	0,40	19,32	93,52	ПР
	Хлеб ржаной	18	1,12	0,19	8,89	45,08	ПР
Итого за обед		**973**	**32,00**	**28,55**	**116,72**	**881,50**	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,40	0,40	22,80	100,40	389
	Булочка молочная	100	9,28	1,95	46,90	242,00	434
Итого за полдник		**300**	**10,68**	**2,35**	**69,70**	**342,40**	**823**
Итого за день :			**56,60**	**50,69**	**293,00**	**1991,56**	**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 10							
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	253,00	182
	Яйца вареные 1 шт.	62	7,87	7,13	0,43	98,00	209
	Плоды или ягоды свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50	338
	Чай с лимоном	207	0,30	0,10	15,20	62,00	431
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак		**704**	**24,57**	**23,15**	**99,54**	**707,64**	
ОБЕД	Салат "Полонынский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	28
	Салат из квашенной капусты (с 1 марта)	100	1,70	5,00	8,46	85,70	47
	Суп с бобовыми	250	7,80	4,80	15,71	170,94	119
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,30	288
	Рис отварной	180	4,38	6,48	44,03	251,72	304
	Печень по-строгановски	110	15,75	12,89	3,52	213,25	255
	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,20	0,00	25,70	105,00	436
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за обед		**1003**	**37,59**	**40,89**	**125,85**	**1100,94**	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин, простокваша, простокваша, ряженка,айран (ряженка)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
Итого за полдник		**300**	**14,15**	**8,20**	**52,85**	**341,67**	
Итого за день :			**76,31**	**72,24**	**278,24**	**2150,25**	

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 11							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	155	15,18	20,53	3,27	256,58	210
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430
	Хлеб пшеничный	40	6,32	0,80	38,64	187,04	ПР
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,27	12,34	62,51	ПР
Итого за завтрак		**519**	**23,97**	**21,80**	**71,15**	**578,13**	
ОБЕД	Рыба соленая (порциями)	100	17,00	8,52	0,00	144,00	8
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103
	Птица или кролик отварные (в суп)	15	3,51	1,07	0,05	39,30	288
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,50	16,40	220,00	294
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	185	3,61	4,96	25,14	169,20	125
	Компот из плодов или ягод сушенных (курага)	200	0,44	0,02	27,77	113,00	376
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за обед		**898**	**47,76**	**27,45**	**111,49**	**928,78**	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноград)	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
полдник		**300**	**7,88**	**12,92**	**76,52**	**454,40**	
Итого за день :			**79,61**	**62,17**	**259,16**	**1961,31**	

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 2							
День 12							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	45	6,12	4,16	14,76	121,00	3
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315,00	171
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	100	17,36	9,50	16,40	220,00	294
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,90	113,40	380
	Хлеб пшеничный	52	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
	Хлеб ржаной	48	3,15	0,55	24,68	125,03	ПР
Итого за завтрак		**625**	**43,48**	**27,44**	**145,73**	**1011,33**	
Среднее значение за период			70,80	65,21	258,16	1962,23	

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.