

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 25

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся образовательных школ - в возрасте с 7 до 11 лет.  
на осенне-зимний период

19.01.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Авердия»



Сорокина С.С.

с 19 января 2026 года

№ рецепта	Наименование блюда	выход	пищевые вещества			витамины			Минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se

## ПОНЕДЕЛЬНИК

204	макароны отг.с сыром	200	13,5	15,9	34,1	0,08	0,13	115,2	0,62	0,22	5,43	69,9	295,2	20,3	202,1	1,23	51,6	3,1
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	0,02	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1		
	итого завтрак	500	17,5	18,97	73,1	0,13	0,27	128,49	1,68	5,74	59,4,5	392,9	41,2	55,5	314,6	3,43	60,6	4,9

## обед

96	рассолылик Ленинградск	200	1,6	4,1	15,6	0,08	0,06	122	1,36	6,91	242,2	406,7	16,75	23,6	57,8	0,87	19,6	0,9
294/528	котлеты куринные с/с	90	14,7	13,9	10,1	0,05	0,06	5	4,2	0,5	168,4	183,4	23,5	51,2	115,1	1,1	13,6	14,7
302	каша гречневая рассыпч	150	6,2	8	45	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3	3,5
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,12	0,104		0,36				3,2	7,88	9	11,2		
	Итого обед	700	25,93	26,68	115,34	0,46	0,294	154,8	9,99	6,95	560,3	829,9	61,95	206,48	369,1	17,87	55,5	19,1

## вторник

223	запеканка из творога	150	14	17,3	32,4	0,08	0,23	1188,8	1,79	2,12	175,5	270	139,5	50,3	199,5	1,2	28,4	17,9
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,55	24,15	0,06	0,052		0,18			1,6	3,94	4,5	5,6			
338	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2		
	Итого завтрак	500	18,92	18,07	79,65	0,17	0,312	1189,1	2,36	12,16	202,2	568,8	161,6	67,04	222,2	9,7	28,4	17,9

99	суп из овощей	200	1,3	4	7,3	0,1	0,07	124,9	1,62	9,3	182,6	527,7	18,5	26,6	65,3	1,02	29,8	0,32
268/528	пиннпель мясной с/с	90	15,3	16,7	29,2	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2
310	картофель отварной	150	5,1	4,8	30,4	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	0,12	0,104		0,36				3,2	7,88	9	11,2		
	итого обед	700	25,13	26,18	111,54	0,39	0,414	181,9	9,25	19,64	541,3	1407	96,1	87,58	311,5	15,94	74	4,32

## Среда

174	каша молоч из пшенной к	150	8,6	8,81	27,85	215	0,21	0,17	5,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6
3	бугерборд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49		
таблица	банан	100	1,5	0,1	21	89	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	итого завтрак	500	15,97	17,23	78,68	521	0,28	0,27	64,7	3,07	10,67	644,6	614,4	297,7	85,25	346,2	5,29	51,3	14,6

## четверг

112	суп с макар и картофелем	200	2,3	5,4	14,6	95,8	0,11	0,07	122	1,79	8,6	116,3	513	17,3	26	68,3	1,08	21	0,29	
268/528	котлета мясная с/с	90	15,3	16,7	29,2	272,4	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2	
302	каша гречневая рассыпч	150	6,2	8	45	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	итого обед	700	27,23	30,78	133,44	828,64	0,43	0,372	174,4	11,25	8,74	463	987,3	68,3	175,04	406	13,4	59	6,99	
четверг																				
288/528	филе куриное отв с соус	90	9,8	12,1	5,2	179	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1	
309	макар из отварные	150	5,5	5,8	30,5	195,75	0,06	0,03	26,6	1,19		149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,12	0,104		0,36				3,2	7,88	9	11,2			
	итого завтрак	500	18,73	18,58	80,34	572,69	0,23	0,211	51,3	8,74	2,91	319,9	378,4	36	107,78	231,8	14,06	43,9	23,2	

## пятница

102	суп картоф с бобовыми	200	4,4	4,2	15,2	118,8	0,15	0,07	991	2,11	4,76	207,1	405,5	31,4	31,9	101,8	1,83	15,96	2	
278/528	тефтели мясные с/с	90	15,3	14,5	18,1	235,8	0,05	0,07	9,4	3,96	1,05	138,3	198,2	14,6	14,6	111,7	1,6	14,8	0,67	
304	рис отварной	150	3,5	7,3	34,4	226,9	0,03	0,03	26,6	1,44		152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,12	0,104		0,36				3,2	7,88	9	11,2			
	итого обед	700	26,63	26,68	112,34	779,44	0,35	0,284	1027,3	7,96	5,85	498,1	670,5	59,7	82,18	301,7	15,83	35,6	9,87	
пятница																				
204	макароны отв с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,13	115,2	0,62	0,22	543	69,9	295,2	20,3	202,1	1,23	51,6	3,1	
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	18,4	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1			
	итого завтрак	500	17,5	18,97	73,1	536,6	0,13	0,27	128,49	1,68	5,74	594,5	392,9	414,2	55,5	314,6	3,43	60,6	4,9	

82	борщ с капустой и картофе	200	1,3	3,9	10,9	76	4	0,04	160,3	0,68	8,4	129,9	318,7	41,1	23,1	46,8	1,1	20,3	0,45
239/331	тефтели рыбные с/с	90	15,3	13,9	22,4	255	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1	23,1
312	пюре картофельное	150	5,1	4,8	30,4	187	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	83	1	28,5	0,8
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,6	137,94	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	итого обед	700	25,13	23,28	108,3	715,94	4,2	0,279	217,1	10,02	21,51	461,8	1268,1	103,5	147,94	317,1	9,86	71,9	24,35

ПОНЕДЕЛЬНИК

174	каша молоч из пшеницы кру	150	8,4	7,8	25,2	195	0,21	0,17	5,4	2,38	0,52	346	273	138	63	232	1,9	51,3	14,6
3	бульброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,07	59	0,3	0,11	271,9	42,6	139,2	9,45	96	0,49		
таблица	банан	100	1,5	0,1	21	89	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2		
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
	итого завтрак	500	15,77	16,22	76,03	501	0,28	0,27	64,7	3,07	10,67	644,6	614,4	297,7	85,25	346,2	5,29	51,3	14,6

ВТОРНИК

102	сул картоф с бобовыми	200	4,4	4,2	15,2	118,8	0,15	0,07	991	2,11	4,76	207,1	405,5	31,4	31,9	101,8	1,83	15,96	2	
268/528	котлета мясная с/с	90	13,2	7,7	18,3	202,4	0,05	0,12	24,6	5,21	0,1	197	234,5	30,9	21,3	146	2,02	15,7	3,2	
309	макарон из отварные	150	5,7	6,2	35,6	195,75	0,06	0,03	26,6	1,19		149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,6	137,94	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	Итого обед	700	26,73	18,78	113,7	714,89	0,32	0,282	1042,5	8,78	4,9	553,8	713,8	79,4	67,94	299,5	10,85	36,5	5,3	
<b>ВТОРНИК</b>																				
223	запеканка из творога	150	14	17,3	32,4	324	0,08	0,23	1188,8	1,79	2,12	175,5	270	139,5	50,3	139,5	1,2	28,4	17,9	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,55	24,15	116,9	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
338	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2			
	Итого завтрак	500	18,92	18,07	79,65	540,9	0,17	0,312	1189,1	2,36	12,16	202,2	568,8	161,6	67,04	222,2	9,7	28,4	17,9	

СРЕДА

112	сул с макар и картофелем	200	2,2	2,3	14	115	0,11	0,07	122	1,79	8,6	116,3	513	17,3	26	68,3	1,08	21	0,29	
234/528	котлета рыбная с/с	90	14,2	15,9	20,4	215	0,06	0,05	17,6	1,58	0,26	183,2	198,4	20	19,2	134,4	0,56	100,8	14,96	
312	пюре картофельное	150	5,1	4,8	30,4	187	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	83	1	28,5	0,8	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,6	137,94	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	Итого обед	700	24,93	23,68	109,4	714,94	0,4	0,292	172	5,61	19,1	461,2	1356,2	82,4	80,94	297,4	8,94	150,3	16,05	
<b>СРЕДА</b>																				
204	макарон издед отв.с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,13	115,2	0,62	0,22	543	69,9	295,2	20,3	202,1	1,23	51,6	3,1	
379	кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	0,13	13,29	0,91	0,52	38,5	184	111	30,7	107	1,1	9	1,8	
338	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	0,01		0,15	5	13	139	8	4,5	5,5	1,1			
	итого завтрак	500	17,5	18,97	73,1	536,6	0,13	0,27	128,49	1,68	5,74	594,5	392,9	414,2	55,5	314,6	3,43	60,6	4,9	
88	Пи из св.капуст и картофе	200	1,42	3,96	6,32	71,8	0,02	0,04	100,5	0,88	10,75	206,9	197,5	33,95	15,29	47,2	0,81	14,4	0,31	
278/528	гедреш мясные с/с	90	15,3	10,5	18,1	235,8	0,05	0,07	9,4	3,96	1,05	138,3	198,2	14,6	14,6	111,7	1,6	14,8	0,67	
302	каша гречневая рассыпч	150	6,3	8	45	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7			
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,6	137,94	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6			
	Итого обед	700	26,45	23,14	114,02	768,04	0,34	0,052	0	9,09	11,84	0	0	1,6	157,63	350,6	12,71	51,5	4,48	

