

СОГЛАСОВАНО

Директор школы № 25



06.10.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Лаврда"



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

с 6 октября 2025 года

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества									
			белки	жиры	углеводы	энер. ден	В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I							

ПОНЕДЕЛЬНИК																		
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
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
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

обед

96	рассолылик ленинградск	200	1,6	4,1	15,6	131	0,08	0,06	122	1,36	6,91	242,2	406,7	16,75	23,6	57,8	0,87	19,6
294/528	котлеты куринные с/с	90	14,7	13,9	10,1	252	0,05	0,06	5	4,2	0,5	168,4	183,4	23,5	51,2	115,1	1,1	13,6
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
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 ржанно-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	25,93	26,68	115,34	843,44	0,46	0,294	154,8	9,99	6,95	560,3	829,9	61,95	206,48	369,1	17,87	55,5

ВТОРНИК

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	199,5	1,2	28,4
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

99	суп из овощей	200	1,3	4	7,3	89,3	0,1	0,07	124,9	1,62	9,3	182,6	527,7	18,5	26,6	65,3	1,02	29,8
268/528	пшеницель мясной 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
310	картофель отварной	150	5,1	4,8	30,4	187	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5
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 ржанно-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	25,13	26,18	111,54	746,64	0,39	0,414	181,9	9,25	19,64	541,3	1407	96,1	87,58	311,5	15,94	74

среда

174	каша молоч из пшенной кт	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
3	бутерброд 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

четверг

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
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
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
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

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
309	макар над 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
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

пятница

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
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
302	каша речневая расолыч	150	6,2	8	45	262,5	0,21	0,12	27,5	3,98		149	219	14	120	180	4	22,3
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

пятница

291	плов из пшны	150	14,4	17,1	35,7	353,2	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1
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 пшеничный	50	3,95	0,55	24,15	116,9	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6	
таблица	яболоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6	
	итого завтрак	500	18,82	18,07	84,65	577,1	0,17	0,181	24,7	7,55	2,91	170,9	325,4	25	100,78	191,8	13,36	23,1

82	борщ с капустой и картофелем	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
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
312	шоре 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
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	
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>25,13</b>	<b>23,28</b>	<b>108,3</b>	<b>715,94</b>	<b>4,2</b>	<b>0,279</b>	<b>217,1</b>	<b>10,02</b>	<b>21,51</b>	<b>461,8</b>	<b>1268,1</b>	<b>103,5</b>	<b>147,94</b>	<b>317,1</b>	<b>9,86</b>	<b>71,9</b>

ПОНЕДЕЛЬНИК

174	каша молоч из пшенич 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
3	булерброд 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	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,77</b>	<b>16,22</b>	<b>76,03</b>	<b>501</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>64,7</b>	<b>3,07</b>	<b>10,67</b>	<b>644,6</b>	<b>614,4</b>	<b>297,7</b>	<b>85,25</b>	<b>346,2</b>	<b>5,29</b>	<b>51,3</b>

102	суп картоф с бобовыми	200	4,4	4,2	15,2	118,8	0,15	0,07	99,1	2,11	4,76	207,1	405,5	31,4	31,9	101,8	1,83	15,96
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
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
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	
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>26,73</b>	<b>18,78</b>	<b>113,7</b>	<b>714,89</b>	<b>0,32</b>	<b>0,282</b>	<b>1042,5</b>	<b>8,78</b>	<b>4,9</b>	<b>553,8</b>	<b>713,8</b>	<b>79,4</b>	<b>67,94</b>	<b>299,5</b>	<b>10,85</b>	<b>36,5</b>

ВТОРНИК

291	плов из птицы	150	16	16,9	35,7	305,3	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1
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 пшеничный	50	2,8	0,55	22,7	115	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6	
таблица	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,27</b>	<b>17,87</b>	<b>83,2</b>	<b>527,3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,181</b>	<b>24,7</b>	<b>7,55</b>	<b>2,91</b>	<b>170,9</b>	<b>325,4</b>	<b>25</b>	<b>100,78</b>	<b>191,8</b>	<b>13,36</b>	<b>23,1</b>

112	суп 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
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
312	шоре 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
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	
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>24,93</b>	<b>23,68</b>	<b>109,4</b>	<b>714,94</b>	<b>0,4</b>	<b>0,292</b>	<b>172</b>	<b>5,61</b>	<b>19,1</b>	<b>461,2</b>	<b>1356,2</b>	<b>82,4</b>	<b>80,94</b>	<b>297,4</b>	<b>8,94</b>	<b>150,3</b>

среда

288/528	курица отварная с/соусом	90	10,7	10,6	0,29	159	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1
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
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 завтрак	500	17,63	18,58	79,29	583,84	0,14	0,159	51,3	8,81	2,91	322,9	371,4	29,4	120,84	259,3	8,26	43,9
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
278/528	тефтели 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
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
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

четверг

204	макарон.издел.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
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
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

обед

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
259	жаркое по домашнему	240	19,1	15,8	49,1	442	0,05	0,067	24,4	7,1	2,87	170,2	304,6	17,3	89,1	175,6	1,46	23,1
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	23,83	20,38	104,6	715,94	4,11	0,169	185	8,05	11,31	300,8	644,1	64,5	119,94	234,1	8,86	43,4

пятница

174	каша молоч из пшенной ку	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
3	буtterброд 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

