

СОГЛАСОВАНО
Директор школы № 25

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Лаверна"

01.09.2026
Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся образовательных школ в возрасте с 7 до 11 лет.

на осенне-зимний период

с 1 сентября 2026 года

№ рецепт	Наименование блюд	выход	пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества							
			белки	жиры	углевод	энер.цен	В1	В2	А	pp	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I

ПОНЕДЕЛЬНИК

204	макароны отв.с сыром	200	13,5	14,9	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	17,97	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

обед

96	рассольник ленинградск	200	1,6	4,1	9,58	85,8	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 куриные 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	14,7
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	0,12	0,104		0,36				3,2	7,88	9	11,2		
	Итого обед	700	25,93	26,68	109,32	798,24	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

190	пудинг манннй	200	17,1	16,8	49,2	462	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	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7	20,8	4,5	3,8	7,2	0,7		
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	18,07	17,02	72,3	562	0,11	0,26	1189,1	2,18	12,16	202,2	568,8	160	63,1	217,7	4,1	28,4	17,9

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	0,32			
268/528	шницель 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	3,2			
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	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	29,64	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	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	бульерород 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

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
288/528	фигие куриное отв с соус	90	12,2	12,1	6,4	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
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	0,06	0,052		0,18				1,6	3,94	4,5	5,6		
	итого обед	700	23,53	24,28	100,64	722,64	0,29	0,229	1042,3	10,92	7,67	530	776,9	60,8	152,74	361,1	10,09	43,9	32,3

четверг

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	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

пятница

112	суп с макар и картофелем	200	2,1	5,4	14,6	94,6	0,11	0,07	122	1,79	8,6	116,3	513	17,3	26	68,3	1,08	21	0,29
259	жаркое по домашнему	240	19,1	17,8	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	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	29,64	137,94	0,12	0,104		0,36				3,2	7,88	9	11,2		
	итого обед	700	24,63	23,88	108,34	734,54	0,28	0,251	146,7	9,34	11,51	287,2	838,4	42,3	126,78	260,1	14,44	44,1	23,39

пятница

204	макаронны отв.с сыром	200	13,5	14,9	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	17,97	73,1	536,6	0,13	0,27	128,49	1,68	5,74	504,5	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

173	каша молоч из пшенич кру	150	8,4	7,4	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	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																			
376	чай с сахаром	200	1,5	0,1	21	89	0,03	0,02		0,3	10	26	278	16	9	11	2,2		
	итого завтрак	500	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		
			15,77	15,82	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

102	суп картоф с бобовыми	200	4,4	4,2	13,2	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	10,1	12,9	10,5	206,1	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 изд 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	23,63	23,98	103,9	718,59	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

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	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

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	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

среда

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	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	печрфрелт 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 расщипч	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	0,292	137,7	9,09	11,84	494,9	635,5	68,65	157,63	350,6	12,71	51,5	4,48

ЧЕТВЕР

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	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	7,2
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,01	0,3	0,09	0,04	0,7							
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,6	137,94	0,06	0,052		0,18			20,8	4,5		3,8	7,2	0,7	
	Итого завтрак	500	17,63	18,58	79,29	583,84	0,14	0,159	51,3	9,81	3,91	339,9	374,4	1,6	3,94	4,5	5,6		

обед

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	0,45
259	Жаркое по домашнему	240	19,1	17,8	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	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 ржаной-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	22,38	104,6	715,94	4,11	0,169	185	8,05	11,91	200,8	344,1	64,6	116,4	228,9	3,63	43,4	23,55

ПЯТНИЦА

173	каша молоч. из пшениной кр	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	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		
таблетка	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	54,7	3,07	0,27	344,2	241,2	100,2	24,4	244,2	3,1	57,3	30,2

обед

96	рассольник Ленинградск	200	1,6	4,1	9,6	85,8	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 куриные с/с	90	12,9	12,7	12,4	252	0,05	0,06	5	4,2	0,5	168,4	183,4	23,5	51,2	115,1	1,1	13,6	0,9
309	макароны изд 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	23,63	23,68	102,2	731,49	0,25	0,152	153,9	7,02	6,95	560,3	663,9	57,35	89,54	224,6	8,97	54	15,7

[illegible]