



УТВЕРЖДАЮ  
Директор: *С.М. Васильева* Васильева О.М

## **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**обучающихся МБОУ «Луковниковская СОШ им. вице-адмирала  
В.А. Корнилова» 2025-2026год**

**1-4 классы**

Возраст детей: 7-11

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день (понедельник)</b>														
<b>Завтрак:</b>														
206	Макароны отварные с тертым сыром	180	11,172	12,006	27,252	261,594	0,054	0,162			125,514			1,368
394	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,	57		0,09			0,09		3,9	0,8
463	Слойка с повидлом	60	5,464	10,104	43,472	214,284	0,088	0			17,144			1,072
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	<b>Итого:</b>		18,383	18,273	98,924	574,379	0,142	0,135			117,543		3,9	2,744
<b>Обед:</b>														
50	Салат морковный	100	0,62	0,042	5,95	26	0,025	2,4	0	0,47	24,52	26,4	18,2	0,34
176	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	5,27	20,47	107,34	0,05	12,5	0,03	5,66	46,05	95,5	31,02	2,5
338	Колбаса молочная	100	9,52	8,73	0,11	117	0,08	0	0,03	9,98	16	0	16	1,36
321	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	0	0	49,3	0	0	1,34
1010	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Хлеб пшеничный	75	7,9	8,12	54,48	92,6	0,14	0	0	0	22,4	0	0	1,4
	<b>Итого</b>		29,62	28,94	151,88	832,04	0,385	39,2		5,66	154,42	95,5	69,62	6,485

## 2 день (вторник)

## Завтрак

403	Оладьи со сгущенным молоком	150	7,73	8,3	53,6	375	0	0	0	0	35	0	50	2
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,6	59		2,2			16		6	0,8
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Яблоко	100	0	0	11	52								
	Итого:		12,73	8,94	78,2	571,10		2,2			51		56	2,8
	<b>Обед:</b>													
207	Суп- рассольник	200	2,41	4,5	12,62	98,4		10,96			10,96		22,56	0,8
50	Винегрет	100	0,62	5,06	3,73	63	0,016	4,67			12,25		9,2	0,38
631	Гуляш из куриных грудок	120	11,25	12,99	19,57	249	0,04	4,26			65,96		37,42	1,21
297	Греча отварная	150	7,56	9,12	37,125	230	0,165	0			22,2		27,375	3,3225
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0			0,2		0	0,03
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	<b>Итого</b>		26,84	32,786	111,189	829,5	0,821	19,89			33,36		96,555	5,7425

## 3 день (среда)

## Завтрак

150	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11								
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,51	26	149					12			
1	Бутерброд с маслом	80	2,4	7,5	14,8	133	0,096	0			18,6			1,24
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Итого:		22,106	27,904	143,53	608,2	0,096				30,6			1,24
	<b>Обед:</b>													
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,825	17,15	104,75	0,125	8,25	0	0	24,6	0	0	1,075
26	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	0,005	0,96			42,95			2,08
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1	0	0,08	5,25	8,24	4,4	0,86
64	Морковный с яблоками	100	0,64	0,10	5,17	40,5	0,03	3,75			14,56			0,64
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
35	Бутерброд с джемом	65	2,94	4,64	16,38	184	0,03	0,11	0	0	12,88	0	0	1,02
	<b>Итого</b>		30,61	24,445	116,3	830,35	0,19	13,14		0,08	100,24	8,24	4,44	5,675

4 день (четверг)

Завтрак:

379	Запеканка рисовая с творогом	200	9,64	14,2	12,78	377,32	0,078 6	0,215			73,4536		1,160 8
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,51	26	149					12		
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1							
	<b>Итого</b>		<b>17,9</b>	<b>18,35</b>	<b>67,38</b>	611,42	0,078 6	0,215			85,4536		1,160 8
250	<b>Обед:</b>												
	Суп овощной	200	1,616	4,292	12,32	155,2	0,064	17,008			37,696	22,36	0,56
118	Салат из свеклы с яблоками	100	0,66	3,11	6,86	97,08	0,014	5,58			17,42		0,94
80	Котлета куриная	80	9,52	12	8,64	204,8	0,136				35,53	38,56	2,816
194	Рис отварной	150	3,57	6	0,33	188,82	0,024				1,1445		0,497 4
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0	0,2	0	0,03
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1							
	<b>Итого</b>		20,166	26,046	66,73	835	0,238	22,588			91,9905	60,92	4,843 4

## 5 день(пятница)

## Завтрак:

101	Омлет с зел. горошком	150	8,8	12,24	53,57	166,6	0,192	8,16		162,2		2,5
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,6	2,63	19,4	115,4				12		
132	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0,11			18,8		1,16
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1						
	<b>Итого:</b>		122,44	20,4	144,65	608,7	0,602	8,16		192,28		3,66
	<b>Обед:</b>											
221	Суп гороховый	200	4,384	3,720	15,792	116,80		4,64		16,08	96	1,52
572	Сосиска отварная	100	16	22	0,12	246	0	0		46	32	2,63
180	Макароньы отварные	150	3,78	9,9	20,61	243,83	0,18	31,14		83,4	41,4	1,67
50	Салат из свежей капусты	100	1,7	2,45	3	39	0,008	6,75		25,5	8	0,6
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1						
200	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,04	21		43,6	14	0,2
	<b>Итого</b>		30,834	37,132	88,887	823,73	0,198	58,34		154,68	184,15	6,34

## 6 день(понедельник)

Завтрак:														
399,2	Блины с вареньем	180	10,134	10,404	4,698	331,596	0,351	0,0635			56,5067			3,9229
376	Чай с молоком	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1			5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Яблоко	150	0	0	16,5	78,125								
	Итого:		14,142	11,094	64,08	597,481	0,351	0,0636			61,5080	8,24	4,4	4,7829
Обед:														
87	Суп рыбный	250	14,2	8	28,8	200	0,10	9,11	15	0	45,30	176,53	47,35	1,26
35	Салат свекольный	100	0,85	3,65	5,19	94,34	0,011	5,7			21,69			0,79
298	Голубцы ленивые	230	20,332	13,064	28,819	314,341	0,115	28,796			86,641			2,346
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
132	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0,11				18,08	1,16		
	<b>Итого</b>		34,592	25,754	86,928	797,781	43,896	43,606			153,831	177,69	47,35	4,426

## 7 день( вторник)

## Завтрак:

379	Запеканка рисовая с творогом	200	9,64	14,2	12,78	377,32	0,078 6	0,215			74,4536		1,160 8
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,46	3,51	26	149	0	0			12		0
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1							
	<b>Итого:</b>		<b>17,9</b>	<b>18,35</b>	<b>67,38</b>	<b>611,42</b>	<b>0,078 6</b>	<b>0,215</b>			<b>86,4536</b>		<b>1,160 8</b>
	<b>Обед:</b>												
197	Щи из свежей капусты	250	1,745	5	9,94	101,24	0,08	21			61	25,6	1,2
321	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22			49,3	0	1,34
	Колбаса варёная	100	20,4	19,03	0,22	234		0			32	32	2,72
564	Салат из консервированного горошка	100	2,96	5,18	31,8	83,33		12,87			12,87		0,41
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0,1			5,25	4,4	0,86
132	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,1			11,3	30	4,54
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	133,3							
	Яблоко	150	0	0	16,5	78,125							
	<b>Итого</b>		<b>27,005</b>	<b>29,06</b>	<b>156,15</b>	<b>855,795</b>	<b>1,13</b>	<b>58,228</b>			<b>139,72</b>	<b>30</b>	<b>4,54</b>

## 8 день( среда)

## Завтрак:

309	Каша манная вязкая	150	3,405	0,33	0,105	108,135	0,034 5				6,5934			0,329 7
132	Булочка «Веснушка»	80	6,24	4,89	43,08	241,6	0,11				18,08	1,16		
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,51	26	149					12			
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Итого:		17,905	9,37	97,785	583,835	0,114 5				36,6734	1,16		0,97
	Обед:													
207	Суп- рассольник	200	2,41	4,376	12,184	98,4		10,96			10,96		22,56	0,8
279	Тефтели из говядины	100	7,4	9,1	9,6	150	0	0,9	0	0	22	0	19	0,8
	Помидор свежий	100	0,3	0,1	1,1	* 7,2		7,5			4,2	0,3		
753	Рожки с маслом	200	7,3	6,64	46,5	282					1,2		10	1
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Банан	100	2	1	21	96								
	<b>Итого</b>		24,21	21,856	128,964	822,7		19,36			38,56	0,3	51,56	2,63

## 9 день(четверг)

## Завтрак:

215	Сырники из творога	150	25,86	16,18	38,46	405,4	0,12	1,02			275,76			1,56
394	Чай молоком	200	3,54	3,1	15,01	102,66	0,06	1,58	0	0	149,34	0	4,4	0,38
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Итого:		33,2	19,92	82,14	593,16	0,18	2,6			425,06		4,4	1,94
	Обед:													
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8	0,1	6,6			19,68			0,86
139	Рагу из овощей	200	3,24	17,36	18,26	242		25			87		30	1,2
658	Котлета мясная	100	15,7	13,02	15,78	246		0,16			61,28		46,4	4,8
186	Винегрет овощной	150	1,38	6,18	8,4	94,8	0,05	10,2			23,2			0,8
200	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,04	21			43,6		14	0,2
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Груша	100	0		10	47								
	Итого		27,38	39,46	108,96	* 844,70	0,19	62,96			234,76		90,4	7,86

10 день(пятница)

Завтрак:

206	Макароны отварные с тертым сыром	180	11,172	12,006	27,252	261,594	0,054	0,162			125,514			1,368
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,51	26	149					12			
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Яблоко	150	0	0	16,5	78,125								
						496,894								
	<b>Обед:</b>													
221	Суп гороховый	250	4,48	4,74	10,14	106	0,13	15,25	0,02	1,23	23,84	109,40	37,3	2,02
	Рыба жаренная	120	5,232	7,044	7,38	131,412	0,0888	8,0792			10,5848			0,6631
131	Картофельное пюре	230	4,692	8,096	29,9	215,004	0,161	7,958			55,821			1,633
9	Салат из белокочанной капусты с зел. горошком	150	4,2	9,2	5,7	122	0,07	14,5			48,2			0,97
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,64	28,6	85,1								
	Груша	100	0		10	47								
	<b>Итого</b>		23,404	29,72	100,8	810,516	0,4498	46,237	0,2	1,23	138,6458	109,4	37,3	5,3161

Врошито, пронумеро-  
вано и скреплено  
печатно : Н

(Одиннадцатъ) листов

Директор школы :

*В. М. Васильева*

