



УТВЕРЖДАЮ

Директор:

Васильева О.М

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

5-11 классы

Возраст детей: 11-18

№ 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
1 день (понедельник)														
Завтрак:														
206	Макароны отварные с тертым сыром	180	11,172	12,006	27,252	261,594	0,054	0,162			125,514			1,368
1009	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57		0,09			0,09		3,9	0,8
463	Слойка с повидлом	80	5,464	10,104	43,472	285,712	0,088	0			17,144			1,072
	Хлеб ржаной	40	14,8	0,64	28,60,141	85,1								
	Итого:		21,636	22,8	114,334	689,406	0,141	0,252			142,748		3,9	3,24
Обед:														
50	Салат морковный	100	0,62	0,042	5,95	26	0,025	2,4	0	0	24,52	26,4	18,2	0,34
176	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,05	5	20,47	* 107,34		12,5			46,05		31,02	2,5
338	Колбаса молочная	100	9,52	8,73	0,11	117	0	0			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	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
467	Булочка ванильная	100	7,9	8,12	54,48	322	0,14	0	0	0	22,4	0	0	1,4
	Итого		32,02	29,26	166,48	939,94	0,345	39,25		0,08	163,52	34,64	69,62	7,8

**2 день(вторник)
Завтрак**

403	Оладьи со сгущенным молоком	200	10,3	11,3	71,4	521	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
120	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Итого:		17,7	12,26	128,2	707,6		2,2			51		56	2,08
	Обед:													
207	Суп- рассольник	250	2,41	5,47	15,23	123	0,11	13,7			13,7		28,2	1
50	Винегрет	100	0,62	5,06	3,73	63	0,016	4,67	0	0,23	12,25		9,2	0,38
631	Гуляш из куриных грудок	100	9,375	10,825	16,308	207,5	0,033	3,55			54,96		31,18	1,08
297	Греча отварная	200	10,08	12,96	49,5	307	0,22	0			29,6		36,5	4,43
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	* 217,6								
	Итого		29,685	34,875	137,948	932,1	0,379	23,92		0,23	110,72		98,08	9,648

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			
	Груша	100			10	47	0,1				21,8			1,5
	Хлеб пшеничный	60	3,9	9	33,3	139,5								
	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Итого:		20,24	27,904	143,53	704,21	0,1				33,8			1,5
	Обед:													
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	5,25	0	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	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Банан	100	2	1	21	96								
35	Бутерброд с джемом	65	2,94	4,64	16,38	184	0,03	0,11	0	0	12,88	0	0	1,02
	Итого		35,01	25,765	151,9	968,85	0,19	13,17			100,24		4,4	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	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Итого		20,3	18,67	85,98	653,92	0,078 6	0,215			85,4536			1,160 8
250	Обед:													
	Суп овощной	250	2,02	5,37	15,4	194	0,08	21,26	0,03	2,97	47,12	136,1	27,95	0,7
	Свежие помидоры	100	0,3	0,1	1,1	7,2		7,5			4,2			0,3
80	Котлета куриная	100	11,9	15	10,8	* 256	0,17	0	0,1	12,7	44,42	334,9	48,2	3,52
180	Рис отварной	230	5,474	9,2	0,506	289,524	0,037	0	0	0	1,7549	0	0	76,27
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
120	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Итого		26,894	30,63	80,986	978,324	0,287	28,76	0,13	15,67	97,6949	471,3	76,15	80,52

5 день(пятница)

Завтрак:

101	Омлет с зел. горошком	200	11,832	16,32	7,228	221,304	0,192	8,16			162,2		2,5
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,51	26	149					12		
120	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6							
	Груша	100	0		10	47							
	Хлеб пшеничный	60	3,9	9	33,3	139,5							
	Итого:		22,492	20,79	76,428	684,404	0,192	8,16			174,2		2,5
	Обед:												
221	Суп гороховый	250	5,48	4,74	19,74	146	0,13	15,25	0	0	23,84	37,3	2,02
572	Сосиска отварная	100	16	22	0,12	246	0	0	0	0	46	32	2,63
180	Макароны отварные	180	3,78	9,9	20,61	291,6	0,18	31,14	0	0	83,4	41,4	1,67
50	Салат из свежей капусты	100	1,7	2,45	3	39	0,008	6,75	0	0	25,5	8	0,6
	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6							
200	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93	0,04	21	0	0	43,6	14	0,2
	Итого		34,26	40,05	110,87	943,2	0,228	62,69			218,6	316	7

6 день(понедельник)

Завтрак:														
399,2	Блины с джемом	180	10,134	10,404	4,698	331,596	0,351	0,06 35			56,5067			3,922 9
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	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Банан	100	2	1	21	96								
	Итого:		22,874	15,74	83,978	657,856	0,411	1,64		0	205,846 7	0	4,4	4,302 9
Обед:														
87	Суп рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11		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	28,7 96			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	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
132	Булочка «Веснушка»	60	6,24	4,89	43,08	181,8	0,11				18,08	1,16		
	Итого		38,992	27,075	122,529	989,331	0,226	43,6 06			153,831	176,53	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	60	7,2	0,96	43,2	127,6						
	Итого:		20,3	18,67	81,98	653,92	0,078 6	0,215		86,4536		1,168 0
	Обед:											
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
338	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
	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6						
	Глазированный сырок	40				164						
	Итого		46,345	53,11	128,31	950,17	0,542 4	58,688		469,02	46	7,846 8

8 день(среда)													
Завтрак:													
309	Каша манная вязкая	200	4,54	0,44	0,14	144,18	0,046	0			8,7912		0,4396
80	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,51	26	149					12		
	Чудо-творожок	100	5,3	4	17,33	128							
	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6							
	Хлеб пшеничный	60	3,9	9	33,3	139,5							
			24,4	17,91	119,97	688,28	0,046				20,7912		0,4396
	Обед:												
207	Суп- рассольник	300	3,02	6,6	21,14	195,57	0,11	17,26			36,95	21,97	1,02
279	Тефтели из говядины	100	7,4	9,1	9,6	150	0	0,9			22	19	0,8
	Помидор свежий	100	0,3	0,1	1,1	7,2		7,5			4,2		
753	Рожки с подливой	230	6,12	10,98	41,04	* 293	0,14	0			14	29,52	1,19
933	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0			0,2	0	0,03
	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6							
	Яблоко	100			11	52							
	Итого		24,04	27,74	137,06	929,37	0,25	25,66			77,35	70,46	3,04

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	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Яблоко	100			11	52								
			36,63	20,24	84,28	687,66	0,18	2,6			418,1		4,4	1,94
	Обед:													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	1,85	6,19	12,34	112,47	0	0	0	0	24	0	22	0,8
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	0	0,2	43,6	36,7	14	0,2
	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Груша	100	0		10	47								
	Итого		29,47	43,74	119,84	916,027	0,09	56,36		0,2	239,08	36,7	112,4	7,8

10 день(пятница)

Завтрак:

394	Чай с молоком	200	3,54	3,1	15,08	102,66	0,06	1,58			149,34			0,38
463	Слойка с повидлом	60	5,464	10,104	43,472	214	0,088	0			17,144			1,072
150	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11								
120	Хлеб ржаной	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
			21,874	19,444	134,302	685,37	0,298	7,29			169,35			1,48
	Обед:													
221	Суп гороховый	250	4,48	4,74	10,14	106	0,13	15,25			23,84		37,3	2,02
	Рыба жаренная	120	5,232	7,044	7,38	131,412	0,088	8,0792			10,5848			0,663
							8							1
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	60	7,2	0,96	43,2	127,6								
	Банан	110	2,2	1,1	23,1	105,6								
	Итого		28,804	31,04	136,9	911,616	0,319	36,337			134,905		120	5,196
							8	2			8			

Прошито,
прошито
и скреплено
платью
11 (одиннадцать)
листов

Директор и каа
И.И. Вашица

