

Утверждено

Приказом директора

165 от 27.04.2026



Е.А. Южакова

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов**

Для учащихся 7-11 лет

МАОУ Лынская СОШ

**2025-2026 учебный год**

№ п/п	№ по порядку	Наименование блюда	Выход блюда (граммы)	Энергетическая ценность в (ккал)	Химический состав												
					Белки (г)	Жиры (г)	У (г)	Са (г)	Мг (г)	А (мкг)	В 1 (г)	С (г)	Е (г)	Р (г)	Fe (г)		

**ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
259	1	Макаронны отварные с сыром	200	280	12	10	35,3	224	21	73	0,07	0,2	1	179	1,4
69	2	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
462	3	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
501	5	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	200	86	1	0,2	20,2	14	8	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
		<b>Итого завтрак</b>	<b>640</b>	<b>604,8</b>	<b>18,65</b>	<b>20,65</b>	<b>84,6</b>	<b>350,5</b>	<b>51,3</b>	<b>100,675</b>	<b>0,14</b>	<b>0,9</b>	<b>1,72</b>	<b>299,2</b>	<b>2,74</b>

<b>Обед</b>															
124	1	Суп картофельный с фрикадельками	200	136	7,4	6,5	11,9	22,9	30,5	5,7	0,11	8,4	1,2	117	1,81
325	2	Азу	100	184	13,3	12,7	4,0	15,0	17,0	0,0	0,03	1,4	2,2	110,0	1,9
202	3	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,2	8,5	6	37,7	16	134,56	23	0,2	0	0,6	202,35	4,52
507	4	Напиток с витаминами "Витошка"	200	80	0	0	19	0	0	0,12	0,3	20	2,34	0	0
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржаной	20	39	1,4	0,7	9								
		<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>751,2</b>	<b>32,9</b>	<b>26,2</b>	<b>96,1</b>	<b>53,9</b>	<b>182,06</b>	<b>28,82</b>	<b>0,64</b>	<b>29,8</b>	<b>6,34</b>	<b>429,35</b>	<b>8,22</b>
		<b>Итого за День</b>		<b>1356</b>	<b>51,55</b>	<b>46,85</b>	<b>180,7</b>	<b>404,4</b>	<b>233,36</b>	<b>129,495</b>	<b>0,78</b>	<b>30,7</b>	<b>8,06</b>	<b>728,55</b>	<b>10,96</b>



**СРЕДА (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>																
230	1	Каша манная молочная	205	209	6,22	6,6	31,24	136,8	20,4	40,2	0,078	1,38	0,52	122,4	0,462	
75	2	Сыр	20	71,6	4,6	5,9	0	176,2	7	52	0,01	0,14	0,1	100	0,2	
457	4	чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82	
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5									
544	3	Булочка детская	80	140	3,41	3,5	23,75	11,4	5,08	21,2	0,04	0	0,53	27,8	0,37	
		<b>Итого завтрак</b>	<b>535</b>	<b>528,6</b>	<b>16,73</b>	<b>16,4</b>	<b>78,79</b>	<b>329,5</b>	<b>36,68</b>	<b>113,4</b>	<b>0,128</b>	<b>1,52</b>	<b>1,15</b>	<b>257,9</b>	<b>1,852</b>	

**Обед**

16		Салат из соленых огурцов с луком	80	54,4	0,64	4,8	2,08	18,4	10,4	0	0	2,48	2,16	22,4	0,48
128	1	Суп гороховый с картофелем	200	194	13,4	9,7	13,4	57,1	36,3	38	0,23	0,9	0,2	131	2,68
299	3	Рыба, тушеная в соусе с овощами	140	103	13,7	2,3	6,7	34	31	10	0,06	2	2,3	165	0,74
385	2	Рис отварной	150	219	3,7	5,4	38,8	7,2	26,5	27	0,03	0	0,3	81,6	0,02
495	5	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		<b>Итого обед</b>	<b>50</b>	<b>763,4</b>	<b>3,7</b>	<b>1</b>	<b>23,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
		<b>Итого за День</b>		<b>1292,00</b>	<b>20,43</b>	<b>17,40</b>	<b>102,29</b>	<b>329,50</b>	<b>36,68</b>	<b>113,40</b>	<b>0,13</b>	<b>1,52</b>	<b>1,15</b>	<b>257,90</b>	<b>1,85</b>

**ЧЕТВЕРГ (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>																
268	1	Омлет натуральный	200	320	17,23	26,15	4,3	153,8	24,6	381,5	0,07	0,6	1,5	298	3,2	
	2	Бутербюрод с джемом или повидлом	45	134	1,6	3,8	23,4	8	4	20	0,02	0,1	0,3	16	0,5	
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87	
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5									
82	4	Фрукты свежие	100	44	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	
		<b>Итого завтрак</b>	<b>575</b>	<b>632</b>	<b>23,13</b>	<b>31,95</b>	<b>63,5</b>	<b>237</b>	<b>48,1</b>	<b>411</b>	<b>0,14</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>370,9</b>	<b>6,78</b>	
<b>Обед</b>																
100	1	Рассольник ленинградский	200	87,6	2,08	8,72	10,6	13,4	20,4	0	0,07	5,7	1,88	48,8	0,68	
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44	
366/408	3	Бевстроганов из курры с соусом 80/50	130	252	19,7	18,7	1,2	51,1	18,3	60,5	0,04	1,3	0,1	145,7	1,44	
15	4	Салат из свежих огурцов с луком	80	54,4	0,64	4,8	2,08	14,4	10,4	0	0,024	3,36	2,16	26,4	0,424	
484	5	Кисель плодово-ягодный	200	60	0	0	15	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02	
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5									
574	7	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9									
		<b>Итого обед</b>	<b>860</b>	<b>817</b>	<b>33,52</b>	<b>33,82</b>	<b>91,78</b>	<b>100,7</b>	<b>60,9</b>	<b>106,3</b>	<b>0,204</b>	<b>10,36</b>	<b>5,24</b>	<b>287,2</b>	<b>4,004</b>	
		<b>Итого за день</b>		<b>1449,00</b>	<b>56,65</b>	<b>65,77</b>	<b>155,28</b>	<b>337,70</b>	<b>109,00</b>	<b>517,30</b>	<b>0,34</b>	<b>18,36</b>	<b>7,24</b>	<b>658,10</b>	<b>10,78</b>	

**ПЯТНИЦА (1 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
232	1	Каша пшеничная молочная жидкая	205	234,6	7,46	6,64	36,26	139,4	37,8	39	0,144	1,7	0,76	194,4	1,89
69	2	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
	3	Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	3,75	28,5								
464	4	Кофейный напиток	200	63	1,4	1,2	11,4	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
		<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>534,07</b>	<b>14,96</b>	<b>19,14</b>	<b>91,46</b>	<b>194,9</b>	<b>44,1</b>	<b>48,575</b>	<b>0,164</b>	<b>2</b>	<b>0,98</b>	<b>234,6</b>	<b>1,98</b>

<b>Обед</b>															
95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	60	1,48	3,54	5,56	29,4	18,6	0	0,034	6,5	1,88	39,2	0,882
389	2	Пюре из гороха	150	195	16,5	1,2	29,7	69,3	65,3	0	0,4	0	0,4	162,7	5,2
339/420	3	Котлета из говядины с соусом(90/50)	140	340,2	24,64	51,72	21	50,9	37,3	79,8	0,16	0,9	1,5	127,1	1,81
504	4	Кисель с витаминами	200	95	0	0	24	0	0	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0
573	5	Витгошка	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб витаминный	20	39	1,4	0,7	9								
		Хлеб ржано-заварной													
		<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>799,2</b>	<b>46,32</b>	<b>57,46</b>	<b>103,76</b>	<b>149,6</b>	<b>121,2</b>	<b>79,93</b>	<b>0,894</b>	<b>27,5</b>	<b>6,13</b>	<b>329</b>	<b>7,892</b>
		<b>Итого за День</b>		<b>1333,27</b>	<b>61,28</b>	<b>76,60</b>	<b>195,22</b>	<b>344,50</b>	<b>165,30</b>	<b>128,51</b>	<b>1,06</b>	<b>29,50</b>	<b>7,11</b>	<b>563,60</b>	<b>9,87</b>
		завтрак		3169,27	115,18	122,59	414,25	1205,66	522,71	763,39	133,16	12,89	9,37	1686,03	43,74
		обед		4070,75	155,1	149,84	441,3	494,85	489,21	267,85	2,022	80,84	23,97	1626,85	



**ВТОРНИК (2 неделя)**

<b>Завтрак</b>															
279	1	Запеканка из творога	220	388	31,8	15,4	30	306	11	104	1,16	0	1,2	424	1,5
545	2	Слойка с конфитуром 0,08	80	224	5,46	5,6	38	18,26	8,13	33,86	0,07	0	0,8	44,53	0,59
460	3	Чай с молоком	200	64	1,6	1,3	11,5	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
573	4	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	3,75	28,5								
		<b>Итого завтрак</b>	<b>655</b>	<b>837,67</b>	<b>44,91</b>	<b>26,35</b>	<b>122,5</b>	<b>383,36</b>	<b>29,63</b>	<b>147,36</b>	<b>1,25</b>	<b>0,3</b>	<b>2</b>	<b>514,43</b>	<b>2,96</b>
<b>Обед</b>															
135/143	1	Суп-пюре из картофеля с гречками (30 г)	230	189,5	7,12	5,02	28,97	133	45,6	67,5	0,19	8,7	0,8	177	1,7
256	2	Макаронные изделия отварные	200	254	7,4	0,6	39,4	18,4	11,8	45,8	0,07	0	1,1	60,5	1,44
350/408	3	Тефтели из говядины с рисом и соусом (90/50)	150	220	10,7	14,7	11,2	59,1	18,3	44,5	0,05	0,1	1,4	122,7	1,38
495	4	Компот из смеси сухофруктов	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	6	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>856,5</b>	<b>29,52</b>	<b>21,42</b>	<b>123,17</b>	<b>230,6</b>	<b>90,1</b>	<b>157,8</b>	<b>0,32</b>	<b>9</b>	<b>3,7</b>	<b>379,4</b>	<b>5,21</b>
		<b>Итого за День</b>	<b>1485,00</b>	<b>1694,17</b>	<b>74,43</b>	<b>47,77</b>	<b>245,67</b>	<b>613,96</b>	<b>119,73</b>	<b>305,16</b>	<b>1,57</b>	<b>9,30</b>	<b>5,70</b>	<b>893,83</b>	<b>8,17</b>

**СРЕДА (2 недели)**

<b>Завтрак</b>															
		Суп молочный с макаронными изделиями	200	160,2	5,76	6,48	19,7	163,4	20,6	46,6	0,08	0,23	0,28	137,2	0,51
139	1	Масло сливочное	10	74,8	0,05	7,25	0,8	1,2	0	0,075	0	0	0,22	1,9	0,02
69	2	чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
457	3	Сыр	15	53,7	3,48	4,42	0	132,15	5,25	39	0,006	0,105	0,075	75	0,15
75	2	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
573	5	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	200	86	1	0,2	20,2	14	8	8,6	0,04	0	0,5	27,2	0,67
501	5	<b>Итого завтрак</b>	<b>655</b>	<b>482,7</b>	<b>12,79</b>	<b>18,75</b>	<b>64,5</b>	<b>315,85</b>	<b>38,05</b>	<b>94,275</b>	<b>0,126</b>	<b>0,335</b>	<b>1,075</b>	<b>249</b>	<b>2,17</b>

<b>Обед</b>															
		Щи из свежей капусты с картофелем	200	136	7,4	6,48	11,9	22,9	30,48	5,67	0,08	8,4	1,2	117	1,76
104	1	Салат из моркови с зеленым горошком	80	68,8	1,52	4,88	4,64	18,4	22,4	0	0,048	1,44	2,32	40,8	0,5
25	4	Печень куриная, тушенная в соусе 80/50	140	224,5	23,6	11,8	5,9	89,8	31,9	13352,2	0,35	5,3	3,2	354,5	19,7
370/419	3	Каша гречневая													
202	2	рассыпчатая	150	242,2	8,5	6,78	37,7	16	134,5	23,1	0,2	0	0,6	202,4	4,5
		Напиток с витаминами(Шиповник)	200	78	0,67	0,27	18,3	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
496	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
573	6	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
574	7	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>858,5</b>	<b>45,39</b>	<b>31,21</b>	<b>101,94</b>	<b>159</b>	<b>222,48</b>	<b>13381</b>	<b>0,688</b>	<b>95,14</b>	<b>8,12</b>	<b>717,9</b>	<b>27,07</b>

		<b>Итого за день</b>		<b>1341,20</b>	<b>58,18</b>	<b>49,96</b>	<b>166,44</b>	<b>474,85</b>	<b>260,53</b>	<b>13475,25</b>	<b>0,81</b>	<b>95,48</b>	<b>9,20</b>	<b>966,90</b>	<b>29,24</b>
--	--	----------------------	--	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-----------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--------------



**ПЯТНИЦА (2 недели)**

**Завтрак**

236	1	Каша рисовая молочная	200	214	5,6	6,8	32,6	147,4	31,6	42,6	0,06	1,5	0,2	152,4	0,17
75	2	Сыр	20	71,6	4,6	5,9	0	176,2	7	52	0,01	0,14	0,1	100	0,2
544	3	Булочка детская 0.05	80	140	3,41	3,5	23,75	11,4	5,08	21,2	0,04	0	0,53	27,8	0,37
462	4	Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0	91,1	0,65
573	5	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
	6	Биойогурт с фруктово-ягодным наполнителем	125	91,67	3,75	0,6	14,7								
		<b>Итого завтрак</b>	<b>655</b>	<b>681,27</b>	<b>22,96</b>	<b>20</b>	<b>99,35</b>	<b>446,3</b>	<b>65,98</b>	<b>134,8</b>	<b>0,14</b>	<b>2,34</b>	<b>0,83</b>	<b>371,3</b>	<b>1,39</b>

**Обед**

95	1	Борщ с капустой и картофелем	200	60	1,48	3,54	5,56	29,4	18,6	0	0,034	6,4	1,9	39,2	0,88
28		Салат из свежкы с яблоками	80	81,6	0,8	4,8	8,8	22,4	12,8	0	0	5,04	2,16	23,2	1,26
385	2	Рис отварной	200	292	4,93	7,2	51,73	17,25	27,15	27	0,0315	0	0,285	83,7	0,72
303	3	Суфле рыбное с соусом	140	95,14	11,57	1,41	9	57,6	23,4	59,4	0,063	0,45	1,08	188,1	0,729
		Компот из плодов или ягод сушеных	200	84	0,6	0,1	20,1	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
573	6	Хлеб витаминный	30	70	2,3	0,3	14,5								
574	7	Хлеб ржано-заварной	20	39	1,4	0,7	9								
		<b>Итого обед</b>	<b>870</b>	<b>721,74</b>	<b>23,08</b>	<b>18,05</b>	<b>118,69</b>	<b>146,75</b>	<b>96,35</b>	<b>86,40</b>	<b>0,14</b>	<b>12,09</b>	<b>5,83</b>	<b>353,40</b>	<b>4,28</b>
		<b>Итого за День</b>	<b>1525,00</b>	<b>1403,01</b>	<b>46,04</b>	<b>38,05</b>	<b>218,04</b>	<b>593,05</b>	<b>162,33</b>	<b>221,20</b>	<b>0,28</b>	<b>14,43</b>	<b>6,66</b>	<b>724,70</b>	<b>5,67</b>
		<b>завтрак</b>		<b>3262,54</b>	<b>114,72</b>	<b>109,07</b>	<b>468,51</b>	<b>1757,16</b>	<b>239,31</b>	<b>661,21</b>	<b>1,84</b>	<b>6,75</b>	<b>6,21</b>	<b>1774,63</b>	<b>11,92</b>
		<b>обед</b>		<b>4095,74</b>	<b>176,95</b>	<b>149,09</b>	<b>507,22</b>	<b>808,75</b>	<b>620,43</b>	<b>13826,57</b>	<b>1,86</b>	<b>175,79</b>	<b>27,09</b>	<b>2312,00</b>	<b>48,90</b>

