



**Примерное меню ЛДП в МБОУ Старовичугская средняя
школа им. Г.В.Писарева (мл. школьники 7-11 лет) с 30.05.2025г по 26.06.2025г.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Изделия колбасные вареные сосиски	70	9,10	15,40	0,00	175	340
	Каша манная	206	7,72	7,50	47,44	287,12	9/390
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	19,79	23,25	65,89	544,48	
ОБЕД	суп картофельно гороховый с курицей	263	7,50	7,13	20,51	176,6	1/206
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,40	7,65	40,50	264	353
	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,20	26,60	110	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		733	36,12	22,96	106,68	775,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	55,91	46,21	172,57	1319,65	
День 2							
ЗАВТРАК	Сыр	30	7,80	7,83	0,00	103,2	13
	Каша рисовая на молоке с м/с	206	5,62	8,12	35,29	235,64	19/8
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	509
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	18,64	19,84	76,21	546,33	
ОБЕД	Суп картофельный с курицей	263	5,76	7,31	20,93	173,11	6/200
	Котлеты рыбные	100	13,61	12,94	26,56	273,44	1/300

	Изделия макаронные отварные с м/с	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246/2
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		743	27,49	24,23	95,03	706,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	46,13	44,07	171,24	1252,97	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347/5
	Каша пшенная	206	8,94	8,73	49,40	310,96	10/390
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		531	33,23	20,50	100,42	705,45	
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей	263	5,58	5,76	2,05	141,05	12/
	Печень по строгановски 50/50	100	27,18	19,02	11,12	326,46	23/
	Пюре картофельное	150	5,85	5,70	13,95	130,5	362/2
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	509
ИТОГО ЗА ОБЕД		773	43,04	34,38	61,15	782,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1304	76,27	54,88	161,57	1488,39	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша гречневая на молоке	206	9,43	8,73	44,10	291,86	20/27
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
	Фрукты яблоки	100	0,40	0,40	9,80	84	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		541	12,80	9,48	72,35	458,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с курицей	263	5,73	9,34	9,39	145,25	4/187
	Плов с курицей	200	29,10	9,20	37,26	349,04	1/117
	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0,00	15,83	63,59	22/5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		736	39,85	19,25	89,41	684,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1277	52,65	28,73	161,76	1143,06	
День 5							
ЗАВТРАК	Сыр	30	7,80	7,83	0,00	103,2	13

	Каша овсяная	206	8,71	9,91	43,80	297,98	25/25
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Булочка "К чаю"	50	16,17	2,94	26,21	158,68	494
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		521	35,65	21,03	88,46	642,22	
ОБЕД	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,25	8,75	26,00	215	133
	Тефтели из мяса курицы с соусом 60/50	110	8,04	7,39	18,97	175,4	14/422
	Изделия макаронные отварные	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	509
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	26,66	23,66	114,98	775,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1291	62,31	44,69	203,44	1417,84	
День 6							
ЗАВТРАК	Яйцо куриное	61	7,75	7,02	0,43	95,77	261
	Каша пшеничная на молоке	206	8,20	7,50	43,94	267,39	26/26
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	22,60	18,67	86,34	585,28	
ОБЕД	Рассольник с мясом курицы	263	4,47	6,02	18,12	144,81	2/197
	Оладьи со сгущенным молоком	170	14,59	13,91	76,45	495,58	13/681
	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0,00	15,83	63,59	22/5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	Огурцы свежие	50	0,40	0,10	1,30	7	70
ИТОГО ЗА ОБЕД		721	21,71	20,39	121,72	763,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1223	44,31	39,06	208,06	1348,46	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная с м/с	206	8,94	8,73	49,40	310,96	10/3/390
	Изделия колбасные сосиски	70	7,28	14,07	0,56	158,2	340
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	19,19	23,15	68,41	551,52	
ОБЕД	Борщ с курицей	263	4,58	5,60	9,44	151,62	1/110
	Биточек куриный	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347
	Пюре картофельное	150	5,85	5,70	13,95	130,5	362/2

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	10,48	39,98	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	509
ИТОГО ЗА ОБЕД		763	32,40	22,82	75,41	671,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1274	51,59	45,97	143,82	1223,32	
День 8							
ЗАВТРАК	Сыр	30	7,80	7,83	0,00	103,2	13
	Каша гречневая на молоке	206	9,43	8,73	44,10	291,86	20/27
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	Булочка "К чаю"	50	16,17	2,94	26,21	158,68	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		521	40,05	23,65	112,28	775,86	
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей	263	5,58	5,76	2,05	181,05	12/215
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	0,60	5,40	5,16	172	274
	Изделия макаронные отварные	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		798	17,07	15,49	71,66	687,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1319	57,12	39,14	183,94	1463,76	
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым	170	25,67	18,70	27,71	394,4	267
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
	Фрукты бананы	100	1,50	0,50	21,00	95	458
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		505	30,14	19,55	67,16	571,76	
ОБЕД	Суп картофельный с курицей	263	5,76	7,31	20,93	198,11	6/200
	Котлеты куриные	90	17,65	7,62	9,05	197,38	347/4
	Капуста тушенная	150	3,91	8,52	16,66	160,79	6/315
	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0,00	15,83	63,59	22/5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		741	29,57	23,81	72,49	672,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1246	59,71	43,36	139,65	1243,83	
День 10							

ЗАВТРАК	Курица отварная	80	8,74	8,83	0,00	114,24	1/1
	Каша рисовая на молоке	206	5,62	8,12	35,29	235,64	19/8
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		521	21,01	21,10	77,26	572	
ОБЕД	Рассольник с мясом курицы	263	5,05	7,23	18,38	159,09	198/3
	Оладьи со сгущенным молоком	170	14,59	13,91	76,45	495,58	13/681
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	10,48	39,98	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		713	22,27	21,60	117,23	758,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1234	43,28	42,70	194,49	1330,85	
День 11							
ЗАВТРАК	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347/4
	Каша манная	206	7,72	7,50	47,44	287,12	9/390
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		531	28,33	15,47	74,94	541,85	
ОБЕД	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,25	8,75	26,00	215	133
	Печень по строгановски 50/50	100	27,18	19,02	11,12	326,46	23/95
	Пюре картофельное	150	5,85	5,70	13,95	130,5	362
	Огурцы свежие	50	0,40	0,10	1,30	7	70
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	43,86	33,93	63,93	738,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1311	72,19	49,40	138,87	1280,61	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша овсяная	206	8,71	9,91	43,80	297,98	25/25
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
	Сок плодовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110	407
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		641	16,36	14,06	111,17	630,1	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с курицей	263	5,73	9,34	9,39	145,25	4/187
	Котлеты рыбные	100	13,61	12,94	26,56	273,44	1/300
	Изделия макаронные отварные	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246/2

	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		743	27,46	26,26	83,49	678,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1384	43,82	40,32	194,66	1308,88	
День 13							
ЗАВТРАК	Изделия колбасные вареные сосиски	70	7,28	14,07	0,56	158,2	340/1
	Каша пшеничная на молоке	206	8,20	7,50	43,94	267,39	26/26
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	18,45	21,92	62,95	507,95	
ОБЕД	суп картофельно гороховый с курицей	263	7,50	7,13	20,51	176,6	1/206
	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,40	7,65	40,50	264	353/3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	10,48	39,98	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		733	35,62	22,76	90,56	705,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	54,07	44,68	153,51	1213,1	
День 14							
ЗАВТРАК	Сыр	30	7,80	7,83	0,00	103,2	13
	Каша рисовая на молоке	206	5,62	8,12	35,29	235,64	19/8
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
	Булочка "К чаю"	50	16,17	2,94	26,21	158,68	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		521	36,24	23,04	103,47	719,64	
ОБЕД	Суп картофельный с курицей	263	5,76	7,31	20,93	184,11	6/200
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	0,60	5,40	5,16	172	274
	Изделия макаронные	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246/2
	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0,00	15,83	63,59	22/5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		771	14,55	16,69	87,92	672,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1292	50,79	39,73	191,39	1391,83	

День 15							
ЗАВТРАК	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347
	Каша пшенная	206	8,94	8,73	49,40	310,96	10/390
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		531	29,55	16,70	76,90	565,69	
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей	263	5,58	5,76	2,05	145,05	12/215
	Печень по строгановски 50/50	100	27,18	19,02	11,12	326,46	23/95
	Пюре картофельное	150	5,85	5,70	13,95	130,5	362
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	12	71
ИТОГО ЗА ОБЕД		793	41,34	30,94	40,58	674,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1324	70,89	47,64	117,48	1240,5	
День 16							
ЗАВТРАК	Курица отварная	80	8,74	8,83	0,00	114,24	1/1
	Каша гречневая на молоке	206	9,43	8,73	44,10	291,86	20/27
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		521	24,82	21,71	86,07	628,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с курицей	263	5,73	9,34	9,39	189,25	4/187
	Плов с курицей	200	29,10	9,20	37,26	349,04	1/117
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		728	39,78	19,25	75,12	672,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1249	64,60	40,96	161,19	1301,07	
День 17							
ЗАВТРАК	Сыр	50	7,80	7,83	0,00	103,2	13/1
	Каша овсяная	206	8,71	9,91	43,80	297,98	25/25
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,96	9,57	17,16	159,66	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		506	19,67	27,31	62,50	568,44	
ОБЕД	Суп молочный с изделиями макаронными	250	8,25	8,75	26,00	215	133

	Тефтели из курицы с соусом 60/50	110	14,74	13,55	34,78	321,56	14/422
	Изделия макаронные отварные	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246/2
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	Огурцы свежие	50	0,40	0,10	1,30	7	70
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	31,51	26,38	109,62	803,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1296	51,18	53,69	172,12	1372,09	
День 18							
ЗАВТРАК	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	61	7,75	7,02	0,43	95,77	261
	Каша пшеничная на молоке	206	8,20	7,50	43,94	267,39	26/26
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		502	22,60	18,67	86,34	585,28	
ОБЕД	Рассольник с мясом курицы	263	5,05	7,23	18,38	159,09	198/3
	Оладьи со сгущенным молоком	170	14,59	13,91	76,45	495,58	13/681
	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0,00	15,83	63,59	22/5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	24,66	21,85	137,59	845,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1208	47,26	40,52	223,93	1430,5	
День 19							
ЗАВТРАК	Изделия колбасные вареные сосиски	70	9,10	15,40	0,00	175	340/1
	Каша пшенная	206	8,94	8,73	49,40	310,96	10/390
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		511	21,01	24,48	67,85	568,32	
ОБЕД	Борщ с курицей	263	3,34	6,58	9,39	151,62	1/110
	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	172,37	347/5
	Рис отварной	150	3,60	5,85	28,35	180	355
	Компот из сухофруктов	200	0,18	0,00	28,94	130,28	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		733	26,74	20,41	85,75	686,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1244	47,75	44,89	153,60	1254,79	
День 20							

ЗАВТРАК	Сыр	50	7,80	7,83	0,00	103,2	13/1
	Каша гречневая на молоке	206	9,43	8,73	44,10	291,86	20/27
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	27/27
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,96	9,57	17,16	159,66	13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		506	24,07	29,93	86,32	702,08	
ОБЕД	Суп вермишелевый с курицей	263	5,58	5,76	2,05	165,05	12/215
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	0,60	5,40	5,16	172	274
	Изделия макаронные отварные	150	5,94	3,62	35,98	200,29	246/2
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
	хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	74,76	1/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		798	17,07	15,49	71,66	671,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1294	41,14	45,42	157,98	1373,98	
День 21							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	25,67	18,70	27,71	394,4	267/1
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	1,54	7,6	15/430
	Сок фруктовый, ягодный	200	1,00	0,00	25,40	110	407
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	26,87	18,70	54,65	512	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	6,30	5,58	24,57	189,23	200/7
	Котлета куриная	90	17,64	7,62	9,05	182,37	347/5
	Пюре картофельное	150	5,85	5,70	13,95	170,5	362
	Чай с сахаром и лимоном	208	0,27	0,00	15,83	63,59	22/5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	1/3
ИТОГО ЗА ОБЕД		728	32,04	19,26	73,42	677,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1298	58,91	37,96	128,07	1189,89	