



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**  
 Сентябрь - октябрь 2025г

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики со сгущённым молоком	100/20	4,92/8,8/31,75/233,11	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142		200	
Коктейль молочный	200	5,4/4,2/18/131,4			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Запеканка из птицы с капустой брокколи	90	12,66/9,7/6,83/161,73	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/21,03
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/20,2/81,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Котлета мясная	90	15,2/14,04/8,9/222,75	Биточки рыбные «Бриз»	90	15,21/9,99/14,58/208,08
Картофель запеченный с сыром	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,8/0,3/9,6/49
Пудинг из творога с яблоком со сгущённым молоком	150	21,85/9,82/39,14/336,5	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Бутерброд с сыром NEW	35	4,98/5,01/9,96/107,0
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/1/45,6	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Биточек мясной	90	17,25/14,98/7,87/235,78
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**  
 Сентябрь - октябрь 2025г

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200/5	7,21/6,47/34,77/225,07	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Оладьи с повидлом (2 шт)	50/10	2,67/9,57/17,81/168,61
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Какао с молоком	200	6,64/5,14/18,6/148,4
Кофейный напиток с молоком	200	5,84/4,64/19,04/142	Фруктовый десерт	125	0,75/0/15,62/65,5
Сдоба	60	4,71/3,67/35,3/193			
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Биточек мясной «Пионерский»	90	17,8/11,97/8,28/211,77	Котлета мясная (свинина, говядина)	90	15,2/14,04/8,9/222,75/
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20/80,40
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,4/0,3/8,2/36,6	Фрукты в ассортименте (груша)	150	0,4/0,3/8,2/36,6
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,71/11,96/32,3/342,12	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	14,98/9,99/31,58/277,67
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/14,6/100,8	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5	Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Филе птицы в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Запеканка из рыбы	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофельное пюре	150	3,31/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш из свинины	90	18,13/17,05/3,69/240,96
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	50	4,84/4,43/9,87/99,54			
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,4/0,14/8,8/48/ 1,14/0,22/7,44/36,26
			Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4

