



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2025г

1 НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая	2 НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (яблоко)	100	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0,6/15,4/72
Плов из булгура с мясом	250	24,03/28,43/37,97/494,25	Биточек мясной «Пионерский»	90	17,82/11,97/8,28/211,77
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Салат из капусты со свежим огурцом и кукурузой	60	0,97/4,88/3,8/63,5	Икра свекольная	60	1,26/4,26/7,26/72,48
		20,25/15,57/2,34/230,13	Запеканка из печени со сливочным соусом	90	11,61/7,02/2,52/119,43
Чахохбили	90		Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
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 смеси сухофруктов	200	0,4/0/27/110
Напиток клюквенный	200	0,1/0/20,7/83			
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,48/0,06/1,56/8,4	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Филе птицы тушёное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Огурцы порционные	60	0,252/0,036/0,61/3,70
Биточек свиной (Свинина)	90	13,73/15,06/7,38/227,25	Жаркое с мясом	240	20,88/8,88/24,48/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	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 смородины	200	0,2/0/14,96/61,80
Чай с сахаром, лимоном	200	0,2/0/11/45,6/113			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Рыба тушеная с овощами	90	12,42/2,88/4,59/93,51	Запеканка из рыбы NEW	90	11,61/6,78/6,37/133,21
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Картофельное пюре	150	4,15/10,86/18,647/189,12
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
Сок фруктовый	200	0,8/0,2/23,2/94,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь - октябрь 2025г

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Филе птицы тушенное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,6/4,95/24,6/156,6
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	Напиток плодово - ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Огурцы порционные	60	0,25/0,036/0,61/3,7
Запеканка куриная с капустой брокколи	90	13,63/13,22/7,67/205,95	Бигос с мясом	240	25,25/27,65/13,69/407,86
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62
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 смеси фруктов и ягод	200	0,26/0/15,46/62			
СРЕДА			СРЕДА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4	Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Биточек из рыбы «Бриз»	90	15,03/9,99/14,58/208,08	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,21
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	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
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/14,4
Плов из свинины	250	22,43/46,6/39,92/682,5			
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,4/0,14/8,8/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Филе птицы тушенное с овощами	90 150	19,7/3,49/1,26/114,3 6,45/4,05/40,2/223,65
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Макароны отварные с маслом		
			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
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69		60	0,25/0,036/0,61/3,7
			Огурцы порционные		
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Зразы мясная ленивая	90	18,7/19,2/7,5/278,28
Картофельное пюре	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Каша гречневая рассыпчатая с	150	7,2/5,1/33,9/210,3
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
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8