Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2026 г. – Февраль 2027 г.

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 (2 шт)	100/20	10,68/12,36/55,8/376,68	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,75/4,55/0,87/51,45
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Кофейный напиток	200	6,28/4,75/19,59/130,79
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Запеканка из птицы с капустой брокколи	90	13,63/13,22/7,67/205,95/	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 / 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2
СРЕДА			**СРЕДА**		
Икра кабачковая	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Фрукты в ассортименте	100	0,9/0/8,6/38
Котлета мясная (говядина, свинина, курица) Картофельное пюре с маслом	90 150	15,51/15,07/8,44/232,47 3,3/7,8/22,35/173,1/	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Рис отварнорй с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191/49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,6
			Сок фруктовый	200	0/0/24,2/96,6
			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	Сыр порциями	15	3,66/3,54/0/46,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	30	2,25/0,87/14,94/78,6
			Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19/
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Биточек мясной « Пионерский»	90	17,82/11,97/8/,28/211,77
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26 1,32/0,24/8,04/39,6
Отвар из шиповника	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

Разработано по заказу
Министерства образования
Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2026 г. – Февраль 2027 г.

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 овсяная молочная с маслом	200/5	7,79/11,89/26,65/244,56
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	200/20/5	5,55/7,36/29,68/208,58	Оладьи с повидлом	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Батон пшеничный	45	3,38/1,3/22,41/117,9	Какао с молоком	200	6,64/5,15/16,81/141,19
Кофейный напиток	200	6,28/4,75/19,59/130,79	Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
Молочный десерт	200	6,4/5/27/178			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Икра овощная	60	1,02/7,98/3,05/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,13/14,75/7,18/227,13	Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51/15,07/8,44/232,47
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,7/0,175/11,05/60 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,75/4,55/0,87/51,45
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,304/0/7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Филе птицы тушёное в томате	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,78/0,18/11,05/60 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25/ 1,98/0,36/12,06/59,40
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Бутерброд с маслом,сыром	55	5,34/2,88/48,12/239,4	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
			Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8	Кофейный напиток	200	5,84/4,64/19,04/142