Разработано по заказу Министерства образования Кузбасса

ПРИМЕРНОЕ 20 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2026 г. – Февраль 2027 г.

I НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93
Плов с мясом и куркумой	250	25,58/32,45/37,43/544,85	Гуляш (свинина)	90	13,66/22,44/3,3/272,07
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
Фруктовый десерт Пюре	250	1,5/0/31,25/131	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Винегрет	60	0,9/4,92/5,34/69,84	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	200	6,4/6,2/12,2/130,6
Котлета из птицы «Ряба»	90	16,56/14,22/11,7/241,11	Запеканка мясная с морковью NEW	90	16,4/22,77/9,51/311,63
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	45/20	3,19/0,31/19,89/108 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из чёрной смородины	200	0,25/0/12,73/51,3	Компот из вишни	200	0,2/0/15,56/63,2
СРЕДА			**СРЕДА**		
Салат из моркови с сыром	60	2,88/8,04/2,64/94,5	Салат Оливье «Школьный» (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	60	0,95/4,91/5,02/68,14
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	6,2/8,8/9,8/142,6
Филе птицы тушёное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Жаркое с мясом (говядина)	240	16,23/16,41/24,59/313,35
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 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	Сок фруктовый	200	0,2/0/24/100
Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8			
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78	Биточек из птицы золотистый NEW	90	20,98/20,44/4,61/289,63
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Рыба тушенная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы	90	11,49/6,78/5,93/130,92
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	45/25	3,42/0,36/22,14/105,75 1,42/0,27/9,3/45,32
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8



ПРИМЕРНОЕ 20 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ВАРИАНТ № 1 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Ноябрь 2026 г. - Февраль 2027 г.

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)**
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,27/7,12/109,75	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6/8,4/10,8/153,8
Плов с мясом	250	24,92/46,6/39,92/682,5	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	19,71/3,42/1,26/114,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,2/76,8	Хлеб пшеничный/ржаной	30/25	2,13/0,21/13,26/72 1,42/0,27/9,3/45,32
Фруктовый десерт	200	1,2/0,4/26/100	Напиток плодово– ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Салат Оливье «Школьный» (картофель, морковь, соленый огурец, зел. горошек, масло подсолнечное)	60	0,95/4,91/5,02/68,14
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,18/20,31/2,1/274	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,27/32,26/398,78
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот яблочно-смородиновый	200	0,2/0/15,52/64
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110			
СРЕДА			**СРЕДА**		
Винегрет	60	0,9/4,92/5,34/69,84	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Рассольник с мясом и сметаной с перловой крупой	200	6,4/6,2/12,2/130,6	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Запеканка из рыбы (минтай)	90	11,61/6,77/6,36/133,2	Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/23,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141
Биточек мясной под сырной шапкой	90	16,12/14,75/7,18/227,12	Мясо тушеное	90	18/16,58/2,89/232,83
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из кураги	200	1,0/0/23,6/98,40
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Салат из капусты с морковью	60	0,85/5,05/7,56/79,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7 /70,50
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Филе птицы ароматное	90	19,42/25,68/0,95/315,15	Зраза мясная ленивая (говядина, курица)	90	18,89/19,34/7,73/281,58
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26
Чай с лимоном	200	0,2/0/11,0/45,6	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8