



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Март – Май 2026 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 кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,3/34,17/230,68	Каша рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,59/215,25
Блинчики пром.производства со сгущённым молоком	150	13,35/15,45/69,75/470,85	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Горячий шоколад	200	3,2/3,2/7,3/50,4	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Фруктовый десерт	125	0/0/13,75/55	Чай с сахаром	200	0,2/0,5,5/22,4/
			Молочный десерт (коктейль)	200	5,2/5/19/142
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты свежие (груша)	200	0,8/0,6/16,4/73,2
Запеканка из птицы	90	13,83/14,43/8,04/218,79	Филе птицы тушенное в сливочно – сыром соусе	90	19,78/24,5/2,52/314,98
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/80,55	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,4/77	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19/80
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Мясо тушеное	90	13,5/22,06/2,36/264,15	Рыба тушеная с овощами	90	15,18/3,52/5,61/114,29
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,10	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный/ржаной	45/30	3,42/0,36/22,14/105,75/ 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0,2/0,5,5/22,4	Компот из кураги	200	1/2/23,6/98,4
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8/0,4/16,2/86	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69
Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Омлет с сыром	150	18,75/19,5/2,7/261,45
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром и лимоном	200	0/0/7,27/28,73	Какао с молоком	200	6,4/5,2/11/156,6
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6/0/16,95/69	Фрукты свежие (банан)	200	3/1/42/192
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Люля – кебаб с томатным соусом с зеленью	90	12,69/9/12,6/181,98
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Сок фруктовый разливной (мультифрукт)	200	0/0/24,2/96,6



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4  
КЛАССОВ  
Март – Май 2026 г.**

<b>III НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Выход, гр.		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	Выход, гр.	
Каша пшённая молочная с маслом	205	7,79/7,58/31,57/226,32	Каша овсяная молочная с маслом	205	7,79/11,89/26,65/244,56
Оладьи пром. производства с повидлом	60	2,67/9,57/17,81/168,61	Блинчики пром. производства со сгущенным молоком	150	13,35/15,45/69,75/470,85
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром	200	0,2/0/5,5/22,4	Чай с сахаром	200	0,2/0/5,5/22,4
Фруктовый десерт (пюре)	125	0/0/13,75/55	Молочный десерт (коктейль)	200	5,2/5/19/142
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,82/11,97/8,28/211,77
Мясные колобки	90	18,37/21,01/9,28/300,41	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,10
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19/80
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,4/77			
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты свежие (груша)	200	0,8/0,6/16,4/73,2	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,69/0/16,95/69
Горячий бутерброд на батоне (масло, сыр)	45	5,4/8,18/7,05/123,82	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,36/2,97/0,87/35,7
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	20	4,64/5,92/0/72,8	Фрукты свежие (груша)	200	0,8/0,6/16,4/73,2
Филе птицы тушеное с овощами	90	15,76/13,35/1,61/190,46	Биточек из рыбы запеченный «Бриз»	90	15,03/9,99/14,58/208,08
Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Компот из сухофруктов	200	0,2/0/13,5/55	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты свежие (банан)	200	3/1/42/192	Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш	90	13,23/25,56/4,23/300,06
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,36/2,97/0,87/35,7	Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,6	Хлеб пшеничный	40	2,84/0,28/17,68/96
Чай с сахаром	200	0,2/0/5,5/22,4	Сок фруктовый разливной (яблочный)	200	1/0,2/20,2/92