



ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
Сентябрь –Октябрь 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 рисовая молочная с маслом	205	6,32/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	205	7,32/7,3/34,17/230,68
Батон пшеничный	25	1,8/0,68/12,28/63,05	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Кофейный напиток с молоком	200	2,92/2,32/9,52/71	Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66
Молочный десерт (коктейль)	200	5,2/5/19/142	Чай с сахаром	200	0,2/0/5,5/22,4/
			Молочный десерт (коктейль)	200	5,2/5/19/142
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Фрукты свежие (груша)	200	0,8/0,6/16,4/73,2
Запеканка из птицы	90	13,83/14,43/8,04/218,79	Птица запечённая	90	22,41/15,3/0,54/229,77
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	30	2,13/0,21/13,26/72
Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19/80	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19/80
СРЕДА			СРЕДА		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Котлета мясная «Школьная»	90	15,3/14,85/7,56/224,91	Рыба тушеная с овощами	90	15,18/3,52/5,61/114,29
Картофель запечённый 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	30	2,13/0,21/13,26/72	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот из сухофруктов	200	0,2/0/13,5/55	Компот из сухофруктов	200	0,2/0/13,5/55
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Фрукты свежие (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Фрукты свежие (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Пудинг из творога с яблоками со сгущённым молоком	150	19,2/14,7/32,85/340,95	Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2
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
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,69/0/16,95/69
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Биточек мясной «Пионерский»	90	17,82/11,97/8,28/211,77
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	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7/4,42/0,85/49,98
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

Сентябрь – Октябрь 2026 г.

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическа я ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	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
Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6	Оладьи с джемом	60	2,67/9,57/17,81/168,61
Батон пшеничный	30	2,16/0,81/14,73/75,66	Хлеб пшеничный	20	1,4/0,14/8,8/48
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Какао с молоком	200	6,4/5,2/11/156,6
Кофейный напиток с молоком	200	2,92/2,32/9,52/71			
Молочный десерт (коктейль)	200	5,2/5/19/142	Фруктовый десерт (пюре)	125	0/0/13,75/55
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Огурцы порционные	60	0,42/0,06/1,02/6,18	Котлета мясная «Лукоморье»	90	17,82/11,97/8,28/211,77
Биточек мясной «Пионерский»	90	17,82/11,97/8,28/211,7	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,65/151,35	Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60
Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19/80
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/19,4/77			
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты свежие (груша)	200	0,8/0,6/16,4/73,2	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,69/0/16,95/69
Батон пшеничный	20	1,44/0,13/9,83/50,44	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	21,15/15,6/30/348,75
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 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	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2/0/11/45,6
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17,5	1,36/2,97/0,87/35,7			
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Сыр порциями	20	4,64/5,92/0/72,8	Фрукты свежие (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49
Филе птицы тушеное 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	Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85
Хлеб пшеничный	25	1,78/0,18/11,05/60	Хлеб пшеничный	30	2,13/0,21/13,26/72
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Компот из сухофруктов	200	0,2/0/13,5/55
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты свежие (слива)	100	0,8/0,3/9,6/49	Помидоры порционные	60	0,66/0,12/2,28/13,8
Омлет натуральный	150	15,6/16,35/2,7/220,2	Гуляш	90	13,23/25,56/4,23/300,06
Сыр порциями	25	5,8/7,38/0/91	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	20	1,4/0,14/8,8/48
Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб ржаной	20	1,14/0,22/7,44/36,26
Масло порционное	10	0/7/0/65			
Чай с сахаром	200	0,2/0/5,5/22,4	Сок фруктовый разливной (яблочный)	200	1/0,2/20,2/92