2 ВАРИАНТ
«Завтрак школьника» Сахарный диабет
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь - Февраль 2026-2027 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52, 55,56,58,68,74,82,89,90,91,92,93,95,96,97,97ф

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Каша кукурузная молочная с маслом без сахара	200	6,9/7,16/26,86/198,98	Сыр порциями	15	3,48/4,42/0/54,6
Омлет натуральный	110	11,4/12,06/2,04/163,06	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом без сахара	200	7,02/6,39/27,69/195,61
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
			Чай без сахара	200	0/0/0/0
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Запеканка из творога без сахара	150	29,13/12,32/4,23/246,95	Омлет натуральный	150	15,59/16,54/2,79/222,36
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/21/99	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12
СРЕДА			**СРЕДА**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Мясо тушеное	90	14,13/17,32/1,39/222,7	Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8
Пюре из гороха с маслом	150	15,81/2,94/31,99/214,29	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	21,45/15,29/2,52/236,05
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Каша гречневая вчязкая с маслом	150	4,29/2,96/18,74/117,64
Сок томатный	200	0/0/9/40	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
			Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Котлета мясная	90	17,13/16,82/0,96/223,67
Омлет натуральный	150	15,59//16,45/2,79/222,36	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,52//2,72/22,15/126,21
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Сок томатный	200	0/0/9/40
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр порциями	20	4,64/5,9/0/72,8	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Куриные палочки NEW	90	14,68/10,89/6,73/183,85	Биточек из рыбы	90	17,4/12,97/2,76/197,57
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	30	1,98/0,36/12,06/59,4
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0

2 ВАРИАНТ
«Завтрак школьника» Сахарный диабет
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Ноябрь - Февраль 2026-2027 г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52, 55,56,58,68,74,82,89,90,91,92,93,95,96,97,97ф

III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ДЕНЬ НЕДЕЛИ	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**	**ДЕНЬ НЕДЕЛИ**	**Выход, гр.**	**Пищевая/ энергетическая ценность / Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)**
ПОНЕДЕЛЬНИК			**ПОНЕДЕЛЬНИК**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	35	8,12/10,32/0/127
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Каша пшенная молочная с маслом	200	7,93/8,03/24,12/200,91
Каша пшеничная молочная с маслом без сахара	200	6,88/7,08/21,27/176,7	Хлеб ржаной	25	1,65/0,3/10,05/49,5
Хлеб ржаной	45	2,97/0,54/18,09/89,1	Чай без сахара	200	0/0/0/0
Чай без сахара	200	0/0/0/0			
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная	90	17,13/16,82/0,96/223,67	Мясные колбаски NEW	90	12,39/13,13/11,78/217,07
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,29/2,96/18,74/117,64	Каша пшенная вязкая с маслом	150	3,91/2,96/21,82/128,65
Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99	Хлеб ржаной	50	3,3/0,6/20,1/99
Сок томатный	200	0/0/9/40	Чай без сахара	200	0/0/0/0
СРЕДА			**СРЕДА**		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Запеканка из творога без сахара	150	29,13/12,32/4,23/246,95	Гуляш	90	12,87/16,06/2,19/209,1
Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94
Хлеб ржаной	50	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53	Сок томатный	200	0/0/9/40
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Запеканка из творога без сахара	150	29,13/12,32/4,23/246,95
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Яйцо отварное	50	6,35/5,75/0,35/78,5
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	2,64/0,48/16,08/79,2
Отвар из шиповника без сахара	200	0,64/0,25/8,79/51,12	Чай без сахара	200	0/0/0/0
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1	Масло сливочное порциями	10	0,08/7,25/0,13/66,1
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Рыба запеченная с сыром	90	18,49/3,73/2,55/116,1
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Булгур отварной с маслом	150	5,76/3,77/34,23/182,11
Хлеб ржаной	40	2,64/0,48/16,08/79,2	Хлеб ржаной	50	2,64/0,48/16,08/79,2
Чай без сахара	200	0/0/0/0	Чай с лимоном без сахара	200	0,04/0/0,14/1,53