



1 ВАРИАНТ
«Завтрак школьника»
для обучающихся 1–4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00
Март - Май 2026 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,46,51,54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

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		
Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,32/7,29/34,18/230,69	Каша манная молочная с абрикосами и маслом NEW	200/20/5	7,09/7,47/27,6/208,35
Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	4,65/1,8/30,88/162,44
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03	Филе птицы запеченное в соусе с паприкой NEW	90	16,64/5,32/1,22/120,82
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,50	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6
		1,32/0,24/8,04/39,6			1,52/0,16/9,84/47
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,17/81,3
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	23,9/10,94/26,38/301,83	Биточек из рыбы	90	14,8/13,02/12,17/226,36
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,50
					1,98/0,36/12,06/59,4
			Чай с сиропом черники	200	0/0/16,38/64,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кондитерское изделие	30	1,325//4,8/18,6/123	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка куриная с рисом с красным соусом NEW	90	9,9/7,47/4,41/124,27	Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,8/83,44
		1,32/0,24/8,04/39,60			
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85			
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Кондитерское изделие	30	1,44/7,77/15,6/139,2
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Биточек мясной с томатным соусом с зеленью NEW	90	10,68/8,26/12,3/168,03
Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Чай с сиропом малины	200	0/0/16,38/64,8	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
					1,32/0,24/8,04/39,60
			Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92



1 ВАРИАНТ
«Завтрак школьника»
для обучающихся 1-4 классов
Перемены с 08:00 до 12:00

Март - Май 2026 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,46,51,54,62,65,69,71,78,84,85,85ф,94,99

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		
Блинчики с маслом	116/5	5,6/6,79/34,48/230,37	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,32/7,15/31,68/216,02	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Молочный десерт	200	8,25/6,25/22/175
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Салат оливье школьный	60	4,3/5,04/14,77/134,41
Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,26/32,26/398,78	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	Пудинг тз творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0,7,4/30,26
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Винегрет овощной	60	3,16/5,04/13,66/122,66	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Рыба тушеная с овощами	90	13,45/3,02/4,79/99,04
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сиропом клюквы	200	0/0/16,38/64,8
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Котлета мясная	90	12,69/11,87/12,41/208,23
Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Чай с сиропом брусники	200	0/0/16,38/64,8	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,90/2/12,3/58,75 1,32/0,24/8,04/39,6
			Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0/0/19,94/80,30