2 ВАРИАНТ
«Завтрак школьника»
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**		
Каша кукурузная молочная с маслом	200	7,14/7,19/33,17/225,07	Каша пшенная молочная с тыквой и маслом	200	7,02/6,39/33,86/220,03
Блинчики с маслом	107	4,98/6,47/30,61/208,5	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7	Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131
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	125	0/0/13,75/55
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	24,27/11,7/29,14/321,06	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Батон пшеничный	70	5,25/2,03/34,86/183,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Горячий шоколад	200	0,55/0,36/7,44/34,83
СРЕДА			**СРЕДА**		
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Мясо тушеное	90	12,92/15,61/2,51/206,45	Филе птицы тушеное в сливочно-сырном соусе	90	21,45/15,29/2,52/236,05
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,29/2,96/18,74/117,64
Хлеб пшеничный/ржаной	20/30	1,32/0,24/8,04/39,6 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47
Напиток плодово-ягодный витаминизированный черносмородиновый	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный черносмородиново-арониевый	200	0/0/20,17/81,3
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Кондитерское изделие	20	0,88/4/10,56/81,6
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,3	Котлета мясная	90	13,06/11,61/12,41/206,6
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Рис отварной с маслом	150	3,33/3,63/33,91/179,6
Чай с сиропом малины	200	0/0/21/81	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
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Кондитерское изделие	20	0,88/4/10,56/81,6	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Куриные палочки NEW	90	13,77/13,01/4,62/191,4	Медальоны из рыбы с томатным соусом	100	9,07/8,31/23,13/202,9
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,25/3,69/31,73/186,94	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,32/0,24/8,04/39,6 1,52/0,16/9,84/47	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	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сиропом клубники	200	0/0/21/81

2 ВАРИАНТ

«Завтрак школьника»

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**		
Блинчики с маслом	107	4,98/6,47/30,61/208,5	Каша овсяная молочная с маслом	200	8,/8,59/28,91/225,16
Каша рисовая молочная с маслом	200	6,17/7,06/30,91/211,56	Оладьи с тыквой со сгущенным молоком	60/10	3,01/5,1/21,49/143,54
Батон пшеничный	40	3,0/1,16/19,92/104,8	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
			Фруктово-творожное пюре	90	0,45/0/10,8/45
ВТОРНИК			**ВТОРНИК**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Пудинг творожный с цукатами со сгущенным молоком NEW	150	21,35/10,26/30,96/303,32	Мясные колбаски NEW	90	12,39/13,13/11,78/217,07
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75
					1,32/0,24/8,04/39,6
			Чай с сиропом вишни	200	0/0/21/81
СРЕДА			**СРЕДА**		
Салат из морской капусты	60	0,47/5,02/2,98/58,82	Кондитерское изделие	20	0,88/4/10,56/81,6
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	100	11,28/10,11/15,64/158,2	Гуляш	90	13,11/16,09/3,64/216,03
Спагетти отварные с маслом	150	6,74/2,66/41,26/215,58	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,29/2,96/18,74/117,64
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,32/0,24/8,04/39,6			1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
ЧЕТВЕРГ			**ЧЕТВЕРГ**		
Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	23,9/10,94/26,38/301,83
Батон пшеничный	50	3,75/1,45/24,9/131	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с сиропом брусники	200	0/0/21/81	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26
ПЯТНИЦА			**ПЯТНИЦА**		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Фрукт (яблоко/мандарин)	150/100	0,6/0,6/14,7/70,5/ 0,8/0,2/7,5/38
Тефтели с красным соусом	90	9,29/26,45/4,79/203,71	Рыба запеченная с сыром	90	18,49/3,73/2,55/116,1
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,29/2,96/18,74/117,64	Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22
Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47
		1,98//0,36/12,06/59,04			1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный клюквенный	200	0/0/14,16/55,44	Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85