

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ 5-11 классов
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
80 руб. в день на 1 обучающегося

№ реце п тур ы	Выход блюдо в граммах	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
637	100	Голень отварная	20,1	15,6	0,91	224
681	150	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	180	Яблоко	0	0	19	76
	635	Пищевая ценность	26,31	20,57	69,50	585
ВТОРНИК						
608	90	Котлета мясная	14,49	10,91	18,15	229
688	150	Макароны отварные	5,25	6,15	15,25	220
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	131	Мандарин	0	0	9,0	36
	576	Пищевая ценность	22,05	17,89	66,53	599
СРЕДА						
463	120/35	Сырники со сгущенным молоком	20,0	21,19	30,34	296
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	200	Сок	1,6	0	29,0	122
	30	Батончик Бон Тайм	0,4	3,2	15,4	92
	565	Пищевая ценность	22,18	24,39	88,24	565

ЧЕТВЕРГ

667	90	Котлета куриная рубленая	19,0	20,0	9	292
688	150	Макароны отварные	7,0	9,0	17	177
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	174	Яблоко	0	0	19,0	76
	619	Пищевая ценность	28,31	29,83	69,13	659

ПЯТНИЦА

33	200/5	Каша молочная вязкая рисовая с маслом и сахаром	6,2	9,2	50,2	308
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Батон Подмосковский	2,13	0,83	10,63	59
	170	Груша	10,51	0	14,0	65
	580	Пищевая ценность	13,31	10,03	88,33	487

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
ПОНЕДЕЛЬНИК

1030	180/7	Пельмени отварные с маслом	13,0	17,0	32,0	331
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	150	Мандарин	0	0	7,0	28
	562	Пищевая ценность	15,31	17,83	63,13	473

ВТОРНИК

618	80/50	Тефтели мясные с соусом	12,0	10,0	14,0	199
688	150	Макароны отварные	7,0	9,0	17,0	177
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	130	Киви	0,89	0,44	9,0	44
	615	Пищевая ценность	22,20	20,27	64,13	534

СРЕДА

1046	150/25	Оладьи со сгущенным молоком	19,8	21,19	30,34	296
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	200	Сок	1,6	0	29,0	122
	30	Батончик Бон Тайм	0,4	3,2	15,4	92
	585	Пищевая ценность	21,98	24,39	88,24	565

ЧЕТВЕРГ

667	90	Котлета куриная рубленая	13,0	12,2	12,2	211
681	150	Каша гречневая вязкая	4,0	4,14	25,46	152
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55

	25	Хлеб ржаной		2,13	0,83	10,63	59
	120	Мандарин		0	0	16,0	64
	565	Пищевая ценность		19,31	17,17	77,79	541

ПЯТНИЦА

694	150	Картофельное пюре		3,28	8	22,09	189
510	90	Котлета рыбная		11,45	9,28	17,28	198
943	200	Чай с сахаром		0,18	0	13,5	55
79	25	Хлеб ржаной		2,13	0,83	10,63	59
	100	Салат из свежей капусты		1,5	1,7	7,2	50
	565	Пищевая ценность		18,54	19,81	70,7	551