

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

30 руб. в день на 1 обучающегося

№ рецеп- туры	Выход блюд, в г.	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность Ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
243	100	Нагетсы куриные	5,85	9,9	0	113
681	200	Каша гречневая вязкая	4,2	1,05	18,6	101
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	60
	50	Хлеб ржаной	2,25	0,75	31,5	142
	550	Пищевая ценность	12,3	11,7	65,1	416
ВТОРНИК						
390	250/10/1 0	Каша молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	9,8	13,5	57,3	390
943	100	Чай с сахаром	0	0	15	60
	50/30	Батон Подмосковный с повидлом	3,8	1,3	42,7	198
	550	Пищевая ценность	13,6	14,8	115	648
СРЕДА						
469	120/30	Оладьи с повидлом	17,7	13,5	120,5	674
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	60
	200	Сок фруктовый	1	0,2	20,2	87
	550	Пищевая ценность	18,7	13,7	155,7	821
ЧЕТВЕРГ						
667	250/10/1 0	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным и сахаром	7,8	8,5	26	212
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	55
	50/30	Батон Подмосковный с повидлом	3,8	1,3	42,7	198
	550	Пищевая ценность	11,6	9,8	83,7	465

ПЯТНИЦА						
664	90	Котлета рыбная	10,34	3,66	7,46	104
682	200	Рис отварной	6,48	5,22	42,66	244
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	60
	50	Хлеб пеклеванный	3,25	0,5	23,5	112
	550	Пищевая ценность	20,07	9,38	88,62	520

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
384	250/10/1 0	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным и сахаром	7,8	8,5	35,0	248
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	60
	50/30	Батон Подмосковный с повидлом	3,8	1,3	42,7	198
	550	Пищевая ценность	11,6	9,8	92,7	506

ВТОРНИК						
243	100	Наггетсы куриные	15,75	5,4	6,0	136
688	200	Макароны отварные	6,48	5,22	42,0	241
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	60
	50	Хлеб ржаной	3,25	0,5	23,5	108
	550	Пищевая ценность	25,48	11,1	86,5	545

СРЕДА						
403	60/60	Тефтели мясные с соусом	5,9	6,45	7,45	111
581	180	Каша гречневая вязкая	4,2	1,05	18,6	101
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	60
	50	Хлеб пеклеваный	3,25	0,5	23,5	108
	550	Пищевая ценность	13,35	8	64,55	380
ЦЕЛЛЮЛОЗ						

ЧЕТВЕРГ						
384	120/30	Оладьи с повидлом	17,7	13,5	120,5	674
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	60
	200	Сок фруктовый	1	0,2	20,2	87
	550	Пищевая ценность	18,7	13,7	155,7	821
ПЯТНИЦА						

ПЯТНИЦА						
390	250/10/1 0	Каша молочная рисовая с маслом сливочным и сахаром	9,8	13,5	57,3	390
943	200	Чай с сахаром	0	0	15	60
	50/30	Батон Подмосковный с повидлом	3,8	1,3	42,7	198
	550	Пищевая ценность	13,6	14,8	115	648