



**ПРИМЕРНОЕ 20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
Ноябрь 2024 г. – Февраль 2025 г.**

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,31/7,15/31,59/215,25	Каша кукурузная молочная с маслом	200/5	7,17/7,38/35,05/234,72
Блинчики с карамельным соусом (2 шт)	106/15	5,48/12,56/43,61/318,9	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Батон пшеничный	40	3/1,16/19,92/104,8
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
			Фруктовый десерт	100	0/0/15/60
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Запеканка из птицы с цветной капустой	90	13,63/13,22/7,67/205,95/	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Курица запеченная	90	23,81/19,83/0,72/274,56			
Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,35/3,9/20,4/134,25	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17
Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,3/4,24/18,77/129,54
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/20,2/81,4
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Икра овощная	60	1,2/5,4/5,16/73,2	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,51/15,07/8,44/232,47	Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1/			
Жаркое с мясом	240	15,67/24,4/24,59/382,65	Картофель запеченный с зеленью	150	3,23/5,11/25,30/159,79
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/20	2,66/0,28/17,22/82,25 1,32/0,24/8,04/39,6
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	150	23,43/11,52/34,29/337,45	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70	Масло сливочное порциями	15	0,12/10,88/0,19/99,15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,04/0/7,4/30,26	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
			Какао с молоком/	200	6,64/5,15/16,81/141,19/
			Кофейный напиток с молоком	200	6,28/4,75/19,59/130,79
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Биточек мясной (говядина, курица) /Гуляш	90 90	17,25/14,98/7,87/235,78 16,56/15,75/2,84/219,6
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 / 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	25/20	1,9/0,2/12,3/58,75/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Чай с шиповником	200	0,06/0/19,25/76,95	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)</b>
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,2/8,73/29,68/230,33
Каша манная молочная с ягодным соусом и маслом	200/20/5	5,55/7,36/29,68/208,58	Оладьи с джемом	75/15	4,01/14,35/26,72/252,91
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4
Батон пшеничный	45	3,38/1,3/22,41/117,9	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
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Икра овощная	60	1,02/7,98/3,05/88,8	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Биточек мясной под сырной шапкой /Мясо тушеное	90 90	16,13/14,75/7,18/227,13 16,41/15,33/1,91/211,4	Котлета мясная (говядина, свинина, курица) /Бефстроганов	90 90	15,51/15,07/8,44/232,47 17,02/17,14/3,46/236,91
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
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/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0/0/14,4/58,4	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0/0/19,94/80,30
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,45/15,45/70,5	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Запеканка творожная Зебра со сгущенным молоком	150	20,68/9,08/30,54/287,69	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	22,95/10,05/32,59/314,86
Батон пшеничный	20	1,5/0,58/9,96/52,4	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	2,48/3,96/0,68/48,11
Горячий шоколад	200	3,28/2,56/11,81/83,43	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,70
			Чай с сахаром и лимоном	200	0,304/0/7,4/30,26
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6	Сыр порциями	15	3,48/4,43/0/54,6

Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Запеканка из рыбы /Рыба запеченная с сыром	90	11,49/6,78/5,93/130,92 18,50/3,73/2,51/116,1
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	2,66/0,28/17,22/82,25/ 1,98/0,36/12,06/59,40
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Компот из кураги	200	0,83/0,04/15,16/64,22
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Омлет с сыром	150	18,86/20,22/2,79/270,32	Омлет натуральный	150	15,59/16,45/2,79/222,36
Горячий бутерброд на батоне (помидор, сыр)	60	5,54/4,69/14,55/123,12	Батон пшеничный	35	2,63/1,01/17,43/91,7
Чай с облепихой	200	0/0/17,88/69,66	Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92

<b>I НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>II НЕДЕЛЯ</b>		<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)</b>
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>		<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,28/7,12/109,74	Суп куриный с яичной лапшой	200	5,26/4,82/10,69/107,93
Плов с мясом и куркумой	250	25,58/32,45/37,43/544,85	Гуляш (говядина)	90	16,56/15,75/2,84/219,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Булгур отварной с маслом	150	5,77/5,05/34,26/194
Компот из сухофруктов/	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	200	5/8,6/12,6/147,8	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,7/2,78/7,17/61,44
Котлета из птицы	90	16,69/13,86/10,69/234,91	Печень по-строгановски	90	13,81/7,8/7,21/154,13
/Чахохбили	90	21,52/19,57/2,45/270,77			
Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,33/3,81/26,04/151,12	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4	Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,40
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/20,05/80,5
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6	Горошек консервированный	60	1,86/0,12/4,26/24,6
Свекольник с мясом и сметаной	200	5,89/8,82/9,6/142,2	Свекольник с мясом и сметаной	200	7,2/6,4/8/117,6
Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94/16,18/5,21/224,21	Жаркое с мясом (говядина)	240	16,23/16,41/24,59/313,35
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Хлеб пшеничный/ржаной	35/30	4,35/3,9/20,4/134,25
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Сок фруктовый	200	0,2/0,24/100
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73			
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукт в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47	Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18
Котлета мясная (говядина, курица)	90	17,25/14,98/7,87/235,78/	Биточек из птицы золотистый	90	20,98/20,44/4,61/289,63/
Гуляш	90	16,56/15,75/2,84/219,78	/ Чахохбили	90	21,52/19,57/2,45/270,77
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
Сок фруктовый	200	1/0,2/20,2/92	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Суп картофельный с мясом	200	5,78/5,5/10,8/115,7	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Рыба тушеная с овощами	90	12,63/1,66/4,39/81,67	Запеканка из рыбы/ Рыба запеченная с сыром	90	11,49/6,78/5,93/130,92 18,5/3,73/2,51/116,1
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	60/50	4,66/0,48/29,52/141,0 3,3/0,6/20,1/99
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
<b>III НЕДЕЛЯ</b>			<b>IV НЕДЕЛЯ</b>		
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)</b>	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Выход, гр.</b>	<b>Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)</b>
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Суп картофельный с фасолью	200	6,66/5,51/8,75/111,57	Суп овощной с мясом и сметаной	200	6,03/6,38/11,17/126,47
Плов с курицей	250	26,38/24,6/39,97/485,84	Филе птицы тушеное с овощами (филе птицы, лук, морковь, томатная паста, сметана)	90	15,77/13,36/1,61/190,47
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,55/4,85/24,29/155,04
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6
			Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
<b>ВТОРНИК</b>			<b>ВТОРНИК</b>		
Фрукт в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38	Икра овощная	60	1,02/7,98/3,06/88,8
Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67/6,42/8,46/118,37
Запеканка куриная под сырной шапкой /	90	20,18/20,31/2,1/274	Пельмени отварные с маслом	200/5	17,09/22,27/32,26/398,78

Курица запеченная с соусом и зеленью	90	24,03/19,83/1,61/279,17			
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	или Гуляш Каша гречневая рассыпчатая с маслом	90 150	16,56/15,75/2,84/219,6 7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3
<b>СРЕДА</b>			<b>СРЕДА</b>		
Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75	Фрукты в ассортименте	100	0,8/0,2/7,5/38
Щи с мясом и сметаной	200	6,0/6,27/7,12/109,75	Борщ с мясом и сметаной	200	5,75/8,79/8,75/138,04
Минтай под сырно-картофельной-шубкой / Рыба запеченная с помидорами и сыром	90 90	13,36/4,65/5,82/117,73 18,61/5,33/2,89/133,04	Фрикадельки куриные с томатным соусом / Чахохбили	90 90	13,03/8,84/8,16/156,3 21,52/19,57/2,45/270,77
Картофельное пюре с маслом/ Картофель отварной с маслом и зеленью	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 3,3/3,9/25,69/151,35	Картофельное пюре с маслом/ Рагу овощное с маслом	150 150	3,28/7,81/21,57/170,22 2,41/7,02/14,18/130,79
Хлеб пшеничный/ржаной	45/45	3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,60
Сок фруктовый	200	0,6/0,2/3,6/104	Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>ЧЕТВЕРГ</b>		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50	Икра свекольная	60	1,29/4,27/6,97/72,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,51/4,83/14,47/123,38	Суп овощной с цветной капустой	200	1,15/1,91/5,7/44,94
Биточек мясной под сырной шапкой / Бефстроганов	90 90	16,13/14,75/7,18/227,13 17,02/17,14/3,46/236,91	Мясо тушеное	90	16,41/15,33/1,91/211,4
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>ПЯТНИЦА</b>		
Маринад из моркови	60	1,12/4,27/6,02/68,62	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,50
Суп гороховый с мясом	200	9,19/5,64/13,63/141,18	Суп куриный с булгуром, помидорами и болгарским перцем	200	4,66/7,31/7,08/112,51
Филе птицы ароматное	90	19,41/18,24/0,98/246,99	Зраза мясная ленивая (говядина, курица) / Бефстроганов	90 90	18,89/19,34/7,73/281,58 17,02/17,14/3,46/236,91
Картофель запеченный	150	3,31/5,56/25,99/167,07	Картофель отварной с маслом и зеленью	150	3,3/3,9/25,69/151,35
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,28/0,24/14,76/70,5 1,32/0,24/8,04/39,6	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0,2/0/11/44,8