

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: О.В. Привалова



### МЕНЮ

День 1 Понедельник 12.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                             |              |           |             |             |              |
|-------------------------------------|--------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                  | Масса        | Б         | Ж           | У           | Калорийность |
| Каша "Дружба"                       | 150          | 6,5       | 8,3         | 25,1        | 211          |
| Бутерброд с сыром                   | 50           | 6,1       | 8,7         | 14,8        | 162          |
| Фрукт свежий (яблоко)               | 100          | 0,4       | 0,4         | 9,8         | 44           |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200          | 3         | 1,8         | 26          | 124          |
| <b>Итого</b>                        | <b>500,0</b> | <b>16</b> | <b>19,2</b> | <b>75,7</b> | <b>541</b>   |

### МЕНЮ

День 1 Понедельник 12.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                             |              |             |           |             |              |
|-------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                  | Масса        | Б           | Ж         | У           | Калорийность |
| Каша "Дружба"                       | 200          | 8,6         | 11,1      | 33,5        | 281          |
| Бутерброд с сыром                   | 50           | 6,1         | 8,7       | 14,8        | 162          |
| Фрукт свежий (яблоко)               | 100          | 0,4         | 0,4       | 9,8         | 47           |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200          | 3           | 1,8       | 26          | 124          |
| <b>Итого</b>                        | <b>550,0</b> | <b>18,1</b> | <b>22</b> | <b>84,1</b> | <b>611</b>   |

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

**О.В. Привалова**

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

ОТВЕРЖДАЮ  
О.В. Привалова

Директор школы: О.В. Привалова **УТВЕРЖДАЮ**



### МЕНЮ

День 3 среда 14.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                                    |              |             |             |             |              |
|--------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                         | Масса        | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: капуста квашеная | 60           | 0,9         | 0,1         | 5,3         | 26           |
| Котлеты ,шницель из говядины               | 90           | 12,4        | 14,8        | 11,8        | 231          |
| Бобовые отварные: горох                    | 150          | 14,1        | 6,9         | 33,5        | 255          |
| Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,1         | 0,6         | 13,2        | 66           |
| Чай каркаде сахаром                        | 200          | 0,2         | 0,0         | 15          | 58           |
| <b>Итого</b>                               | <b>530,0</b> | <b>29,7</b> | <b>22,4</b> | <b>78,8</b> | <b>636</b>   |

### МЕНЮ

День 3 среда 14.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

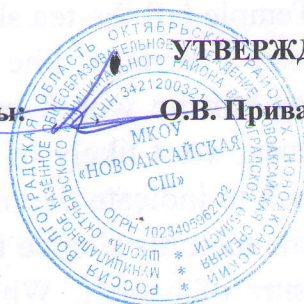
Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                    |              |             |             |             |              |
|--------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                         | Масса        | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: капуста квашеная | 100          | 5           | 0,3         | 13,8        | 72           |
| Котлеты ,шницель из говядины               | 100          | 13,7        | 16,4        | 13,1        | 256          |
| Бобовые отварные: горох                    | 180          | 16,9        | 8,3         | 40,2        | 306          |
| Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,1         | 0,6         | 13,2        | 66           |
| Чай каркаде сахаром                        | 200          | 0,2         | 0,0         | 15          | 58           |
| <b>Итого</b>                               | <b>610,0</b> | <b>37,9</b> | <b>25,6</b> | <b>95,3</b> | <b>758</b>   |

Директор школы:

УТВЕРЖДАЮ

О.В. Привалова



### МЕНЮ

День 4 четверг 15.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                       |       |      |      |      |              |
|-------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда            | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Каша рисовая молочная         | 230   | 10,9 | 15,3 | 38,8 | 257          |
| Кондитерское изделие: печенье | 30    | 3,8  | 4,1  | 14   | 91           |
| Хлеб пшеничный                | 40    | 2,7  | 0,8  | 17,6 | 88           |
| Чай каркаде с сахаром         | 200   | 0,2  | 0    | 15,0 | 58           |
| Итого                         | 500,0 | 17,6 | 20,2 | 85,4 | 494          |

### МЕНЮ

День 4 четверг 15.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                       |       |      |      |       |              |
|-------------------------------|-------|------|------|-------|--------------|
| Наименование блюда            | Масса | Б    | Ж    | У     | Калорийность |
| Каша рисовая молочная         | 250   | 11,8 | 16,6 | 42,2  | 279          |
| Кондитерское изделие: печенье | 50    | 6,3  | 6,8  | 23,3  | 152          |
| Хлеб пшеничный                | 50    | 3,3  | 1    | 22    | 110          |
| Чай каркаде с сахаром         | 200   | 0,2  | 0    | 15,0  | 58           |
| Итого                         | 550,0 | 21,6 | 24,4 | 102,5 | 599          |

Директор школы:

УТВЕРЖДАЮ

О.В. Привалова



### МЕНЮ

День 5 пятница 16.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                                   |       |      |      |      |              |
|-------------------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда                        | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: свекла отварная | 60    | 0,9  | 0,1  | 5,3  | 26           |
| Котлеты рыбные                            | 90    | 11,7 | 10,6 | 8,6  | 179          |
| Картофель отварной                        | 150   | 3,6  | 5,8  | 28,6 | 176          |
| Хлеб пшеничный                            | 30    | 2,1  | 0,6  | 13,2 | 66           |
| Чай с сахаром                             | 200   | 0,2  | 0    | 12,2 | 43           |
| Итого                                     | 530,0 | 18,5 | 17,1 | 67,9 | 490          |

### МЕНЮ

День 5 пятница 16.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                   |       |      |      |      |              |
|-------------------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда                        | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: свекла отварная | 100   | 5,0  | 0,3  | 13,8 | 72           |
| Котлеты рыбные                            | 100   | 13,3 | 12,5 | 4,8  | 196          |
| Картофель отварной                        | 180   | 4,3  | 7    | 35   | 211          |
| Хлеб пшеничный                            | 30    | 2,1  | 0,6  | 13,2 | 66           |
| Чай с сахаром                             | 200   | 0,2  | 0    | 12,2 | 43           |
| Итого                                     | 610,0 | 24,9 | 20,4 | 77   | 588          |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

О.В. Привалова



## МЕНЮ

День 6 Понедельник 19.01.2026

Неделя 2

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                                                 |            |             |             |           |              |
|---------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| Наименование блюда                                      | Масса      | Б           | Ж           | У         | Калорийность |
| Бутерброд с маслом                                      | 40         | 4,5         | 7,5         | 14,9      | 136          |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 160        | 7,5         | 8,9         | 28,3      | 217          |
| Яблоко                                                  | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8       | 44           |
| Кофейный напиток злаковый на молоке                     | 200        | 3           | 1,8         | 26        | 124          |
| <b>Итого</b>                                            | <b>500</b> | <b>15,4</b> | <b>18,6</b> | <b>79</b> | <b>521</b>   |

## МЕНЮ

День 6 Понедельник 19.01.2026

Неделя 2

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                                 |            |             |             |             |              |
|---------------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                                      | Масса      | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Бутерброд с маслом                                      | 40         | 4,5         | 7,5         | 14,9        | 136          |
| Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 210        | 10,8        | 11,7        | 37,1        | 284          |
| Яблоко                                                  | 100        | 0,4         | 0,4         | 9,8         | 44           |
| Кофейный напиток злаковый на молоке                     | 200        | 3           | 1,8         | 26          | 124          |
| <b>Итого</b>                                            | <b>550</b> | <b>18,7</b> | <b>21,4</b> | <b>87,8</b> | <b>588</b>   |

Директор школы:

**О.В. Привалова**



## MEHIO

День 7 Вторник 20.01.2026

Неделя 2

Сезон ЗИМНИЙ

Возрастная категория **1-4 класс**

| ЗАВТРАК                                     |            |             |             |             |              |
|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                          | Масса      | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно:<br>соленые огурцы | 60         | 0,9         | 0,1         | 5,3         | 26           |
| Гуляш из мяса птицы                         | 100        | 8,4         | 10,3        | 9,4         | 126          |
| Макаронные изделия отварные                 | 150        | 5,3         | 6,2         | 35,3        | 221          |
| Хлеб пшеничный                              | 30         | 2,1         | 0,6         | 13,2        | 66           |
| Чай каркаде с сахаром                       | 200        | 0,2         | 0           | 15,         | 58           |
| <b>Итого</b>                                | <b>540</b> | <b>16,9</b> | <b>17,2</b> | <b>78,2</b> | <b>497</b>   |

## MEHO

День 7 Вторник 20.01.2026

Неделя 2

Сезон ЗИМНИЙ

Возрастная категория **5-11 класс**

| ЗАВТРАК                                     |            |             |             |             |              |
|---------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                          | Масса      | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно:<br>соленые огурцы | 10         | 5           | 0,3         | 13,8        | 72           |
| Гуляш из мяса птицы                         | 100        | 8,4         | 10,3        | 9,4         | 126          |
| Макаронные изделия отварные                 | 180        | 6,4         | 7,4         | 42,4        | 265          |
| Хлеб пшеничный                              | 30         | 2,1         | 0,6         | 13,2        | 66           |
| Чай каркаде с сахаром                       | 200        | 0,2         | 0           | 15,         | 58           |
| <b>Итого</b>                                | <b>610</b> | <b>22,1</b> | <b>18,6</b> | <b>93,8</b> | <b>587</b>   |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

О.В. Привалова



## МЕНЮ

День 8 Среда 21.01.2026

Неделя 2

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                                  |            |             |             |             |              |
|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                       | Масса      | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: соленые огурцы | 60         | 0,9         | 0,1         | 5,3         | 26           |
| Шницель рубленый куриный                 | 90         | 11,7        | 11,2        | 14,6        | 189          |
| Рис с овощами                            | 150        | 3,5         | 4,6         | 33,5        | 180          |
| Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,1         | 0,6         | 13,2        | 66           |
| Чай с сахаром                            | 200        | 0,2         | 0           | 10          | 40           |
| <b>Итого</b>                             | <b>530</b> | <b>18,4</b> | <b>16,5</b> | <b>76,6</b> | <b>501</b>   |

## МЕНЮ

День 8 Среда 21.01.2026

Неделя 2

Сезон зимний

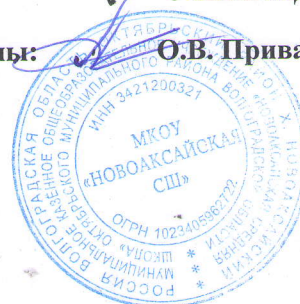
Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                  |            |             |             |             |              |
|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                       | Масса      | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: соленые огурцы | 100        | 05          | 0,3         | 13,8        | 72           |
| Шницель рубленый куриный                 | 100        | 13          | 12,4        | 16,2        | 210          |
| Рис с овощами                            | 180        | 4,2         | 5,3         | 40,2        | 216          |
| Хлеб пшеничный                           | 30         | 2,1         | 0,6         | 13,2        | 66           |
| Чай с сахаром                            | 200        | 0,2         | 0           | 10          | 40           |
| <b>Итого</b>                             | <b>610</b> | <b>24,5</b> | <b>18,6</b> | <b>93,4</b> | <b>604</b>   |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

О.В. Привалова



# МЕНЮ

День 9 Четверг 22.01.2026

Неделя 2

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                                                  |              |             |             |             |              |
|----------------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                                       | Масса        | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Бутерброд с повидлом                                     | 55           | 4,4         | 5,9         | 27,8        | 156          |
| Фрукт свежий яблоко                                      | 100          | 1,5         | 0,5         | 21          | 96           |
| Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 150          | 6,7         | 7,6         | 24,4        | 156          |
| Кофейный напиток злаковый на молоке                      | 200          | 3           | 1,8         | 26          | 124          |
| <b>Итого</b>                                             | <b>505,0</b> | <b>15,6</b> | <b>15,8</b> | <b>99,2</b> | <b>532</b>   |

# МЕНЮ

День 9 Четверг 22.01.2026

Неделя 2

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                                  |              |           |             |              |              |
|----------------------------------------------------------|--------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| Наименование блюда                                       | Масса        | Б         | Ж           | У            | Калорийность |
| Бутерброд с повидлом                                     | 55           | 4,4       | 5,9         | 27,8         | 156          |
| Фрукт свежий яблоко                                      | 100          | 1,5       | 0,5         | 21           | 96           |
| Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 200          | 9,1       | 10,3        | 32,5         | 208          |
| Кофейный напиток злаковый на молоке                      | 200          | 3         | 1,8         | 26           | 124          |
| <b>Итого</b>                                             | <b>555,0</b> | <b>18</b> | <b>18,5</b> | <b>107,3</b> | <b>584</b>   |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

О.В. Привалова



## МЕНЮ

День 10 Пятница 23.01.2026

Неделя 2

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                                          |              |             |             |             |              |
|--------------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                               | Масса        | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: квашеная капуста       | 60           | 0,9         | 0,1         | 5,3         | 26           |
| Каша вязкая гречневая                            | 150          | 4,7         | 5           | 22,3        | 169          |
| Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 90           | 10          | 14,1        | 21,6        | 223          |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0,2         | 0           | 10          | 40           |
| Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2           | 0,6         | 13,2        | 66           |
| <b>Итого</b>                                     | <b>530,0</b> | <b>17,8</b> | <b>19,8</b> | <b>72,4</b> | <b>524</b>   |

## МЕНЮ

День 10 Пятница 23.01.2026

Неделя 2

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                          |            |             |           |             |              |
|--------------------------------------------------|------------|-------------|-----------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                               | Масса      | Б           | Ж         | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: квашеная капуста       | 100        | 5           | 0,3       | 13,8        | 72           |
| Каша вязкая гречневая                            | 180        | 5,6         | 6         | 24,7        | 203          |
| Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 90         | 10          | 14,1      | 21,6        | 223          |
| Хлеб пшеничный                                   | 30         | 2           | 0,6       | 13,2        | 66           |
| Чай с сахаром                                    | 200        | 0,2         | 0         | 10          | 40           |
| <b>Итого</b>                                     | <b>600</b> | <b>22,9</b> | <b>21</b> | <b>83,3</b> | <b>604</b>   |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

О.В. Привалова



МЕНЮ

День 1 Понедельник 26.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                             |       |     |      |      |              |
|-------------------------------------|-------|-----|------|------|--------------|
| Наименование блюда                  | Масса | Б   | Ж    | У    | Калорийность |
| Каша "Дружба"                       | 150   | 6,5 | 8,3  | 25,1 | 211          |
| Бутерброд с сыром                   | 50    | 6,1 | 8,7  | 14,8 | 162          |
| Фрукт свежий (яблоко)               | 100   | 0,4 | 0,4  | 9,8  | 44           |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200   | 3   | 1,8  | 26   | 124          |
| Итого                               | 500,0 | 16  | 19,2 | 75,7 | 541          |

МЕНЮ

День 1 Понедельник 26.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                             |       |      |      |      |              |
|-------------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда                  | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Каша "Дружба"                       | 200   | 8,6  | 11,1 | 33,5 | 281          |
| Бутерброд с сыром                   | 50    | 6,1  | 8,7  | 14,8 | 162          |
| Фрукт свежий (яблоко)               | 100   | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 47           |
| Кофейный напиток злаковый на молоке | 200   | 3    | 1,8  | 26   | 124          |
| Итого                               | 550,0 | 18,1 | 22   | 84,1 | 611          |

Директор школы:

УТВЕРЖДАЮ

О.В. Привалова



### МЕНЮ

День 2 вторник 27.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                                     |       |      |      |      |              |
|---------------------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда                          | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно:<br>соленые огурцы | 60    | 0,9  | 0,1  | 5,3  | 26           |
| Плов из птицы                               | 200   | 16,4 | 19,9 | 34,8 | 354          |
| Хлеб пшеничный                              | 40    | 2,7  | 0,8  | 17,6 | 88           |
| Чай с сахаром                               | 200   | 0,2  | 0    | 10   | 40           |
| Итого                                       | 500,0 | 20,2 | 20,8 | 67,7 | 508          |

### МЕНЮ

День 2 вторник 27.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                     |       |      |      |      |              |
|---------------------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда                          | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно:<br>соленые огурцы | 100   | 5    | 0,3  | 13,8 | 72           |
| Плов из птицы                               | 200   | 16,4 | 19,9 | 34,8 | 354          |
| Хлеб пшеничный                              | 50    | 3,3  | 1    | 22   | 110          |
| Чай с сахаром                               | 200   | 0,2  | 0    | 10   | 40           |
| Итого                                       | 550,0 | 24,9 | 21,2 | 80,6 | 576          |

Директор школы:

УТВЕРЖДАЮ

О.В. Привалова



МЕНЮ

День 3 среда 28.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                                    |       |      |      |      |              |
|--------------------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда                         | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: капуста квашеная | 60    | 0,9  | 0,1  | 5,3  | 26           |
| Котлеты ,шницель из говядины               | 90    | 12,4 | 14,8 | 11,8 | 231          |
| Бобовые отварные: горох                    | 150   | 14,1 | 6,9  | 33,5 | 255          |
| Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,1  | 0,6  | 13,2 | 66           |
| Чай каркаде сахаром                        | 200   | 0,2  | 0,0  | 15   | 58           |
| Итого                                      | 530,0 | 29,7 | 22,4 | 78,8 | 636          |

МЕНЮ

День 3 среда 28.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                    |       |      |      |      |              |
|--------------------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда                         | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: капуста квашеная | 100   | 5    | 0,3  | 13,8 | 72           |
| Котлеты ,шницель из говядины               | 100   | 13,7 | 16,4 | 13,1 | 256          |
| Бобовые отварные: горох                    | 180   | 16,9 | 8,3  | 40,2 | 306          |
| Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,1  | 0,6  | 13,2 | 66           |
| Чай каркаде сахаром                        | 200   | 0,2  | 0,0  | 15   | 58           |
| Итого                                      | 610,0 | 37,9 | 25,6 | 95,3 | 758          |

Директор школы:

УТВЕРЖДАЮ

О.В. Привалова



### МЕНЮ

День 4 четверг 29.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК                       |       |      |      |      |              |
|-------------------------------|-------|------|------|------|--------------|
| Наименование блюда            | Масса | Б    | Ж    | У    | Калорийность |
| Каша рисовая молочная         | 230   | 10,9 | 15,3 | 38,8 | 257          |
| Кондитерское изделие: печенье | 30    | 3,8  | 4,1  | 14   | 91           |
| Хлеб пшеничный                | 40    | 2,7  | 0,8  | 17,6 | 88           |
| Чай каркаде с сахаром         | 200   | 0,2  | 0    | 15,0 | 58           |
| Итого                         | 500,0 | 17,6 | 20,2 | 85,4 | 494          |

### МЕНЮ

День 4 четверг 29.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

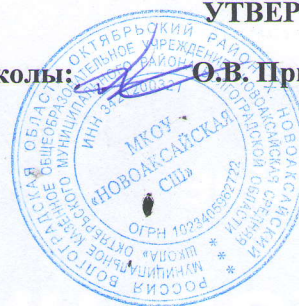
Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                       |       |      |      |       |              |
|-------------------------------|-------|------|------|-------|--------------|
| Наименование блюда            | Масса | Б    | Ж    | У     | Калорийность |
| Каша рисовая молочная         | 250   | 11,8 | 16,6 | 42,2  | 279          |
| Кондитерское изделие: печенье | 50    | 6,3  | 6,8  | 23,3  | 152          |
| Хлеб пшеничный                | 50    | 3,3  | 1    | 22    | 110          |
| Чай каркаде с сахаром         | 200   | 0,2  | 0    | 15,0  | 58           |
| Итого                         | 550,0 | 21,6 | 24,4 | 102,5 | 599          |

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

О.В. Привалова



# МЕНЮ

День 5 пятница 30.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 1-4 класс

| ЗАВТРАК -                                 |              |             |             |             |              |
|-------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Наименование блюда                        | Масса        | Б           | Ж           | У           | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: свекла отварная | 60           | 0,9         | 0,1         | 5,3         | 26           |
| Котлеты рыбные                            | 90           | 11,7        | 10,6        | 8,6         | 179          |
| Картофель отварной                        | 150          | 3,6         | 5,8         | 28,6        | 176          |
| Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,1         | 0,6         | 13,2        | 66           |
| Чай с сахаром                             | 200          | 0,2         | 0           | 12,2        | 43           |
| <b>Итого</b>                              | <b>530,0</b> | <b>18,5</b> | <b>17,1</b> | <b>67,9</b> | <b>490</b>   |

# МЕНЮ

День 5 пятница 30.01.2026

Неделя 1

Сезон зимний

Возрастная категория 5-11 класс

| ЗАВТРАК                                   |              |             |             |           |              |
|-------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|-----------|--------------|
| Наименование блюда                        | Масса        | Б           | Ж           | У         | Калорийность |
| Овощи сезонные порционно: свекла отварная | 100          | 5,0         | 0,3         | 13,8      | 72           |
| Котлеты рыбные                            | 100          | 13,3        | 12,5        | 4,8       | 196          |
| Картофель отварной                        | 180          | 4,3         | 7           | 35        | 211          |
| Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,1         | 0,6         | 13,2      | 66           |
| Чай с сахаром                             | 200          | 0,2         | 0           | 12,2      | 43           |
| <b>Итого</b>                              | <b>610,0</b> | <b>24,9</b> | <b>20,4</b> | <b>77</b> | <b>588</b>   |