

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ (ДЕТИ 7-10 ЛЕТ)**

**завтрак**

**НА 2026 ГОД**

| Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |      |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|--------------------|----------------|---------------------|------|----------|-----------------------------------|
|                    |                | Белки               | Жиры | Углеводы |                                   |

**ДЕНЬ 1**

**Завтрак**

|                           |     |              |              |              |            |
|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|------------|
| Суп молочный с макаронами | 200 | 4            | 3,8          | 14,3         | 120        |
| чай с сахаром             | 200 | 0,07         | 0,02         | 12           | 60         |
| сыр порционный            | 20  | 5            | 6            | 1            | 72         |
| Хлеб пшеничный            | 40  | 3,16         | 0,4          | 19,3         | 94         |
| яблоки                    | 100 | 0,4          | 0,4          | 12           | 47         |
| Масло сливочное           | 10  | 0,1          | 7,2          | 0,13         | 66         |
| <b>Итого завтрак</b>      |     | <b>12,73</b> | <b>17,82</b> | <b>58,73</b> | <b>459</b> |

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

|                   |     |      |      |      |       |
|-------------------|-----|------|------|------|-------|
| омлет натуральный | 115 | 10,7 | 19,2 | 2,04 | 224   |
| горошек зеленый   | 30  | 0,93 | 0,06 | 1,95 | 12    |
| Хлеб пшеничный    | 40  | 3,16 | 0,4  | 19,3 | 93,52 |
| Масло сливочное   | 10  | 0,1  | 7,2  | 0,13 | 65,7  |
| апельсины         | 100 | 0,9  | 0,2  | 23,1 | 103   |
| какао на молоке   | 200 | 4,07 | 3,5  | 17,6 | 118,6 |

|                        |  |              |              |              |              |
|------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Итого за 2 день</b> |  | <b>20,13</b> | <b>30,56</b> | <b>64,12</b> | <b>623,3</b> |
|------------------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|

**ДЕНЬ 3**

**Завтрак**

|                                |     |              |              |             |              |
|--------------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|--------------|
| запеканка творожная с морковью | 160 | 19,33        | 11,03        | 25,26       | 282          |
| сметана                        | 15  | 0,39         | 2,25         | 0,54        | 24,3         |
| сыр порционный                 | 20  | 5            | 6            | 1           | 72           |
| кофейный напиток               | 200 | 3,2          | 3            | 16          | 101          |
| яблоки                         | 100 | 0,4          | 0,4          | 10          | 47           |
| Хлеб пшеничный                 | 40  | 3,16         | 0,4          | 19,3        | 94           |
| <b>Итого за завтрак:</b>       |     | <b>31,48</b> | <b>23,08</b> | <b>72,1</b> | <b>620,3</b> |

**ДЕНЬ 4**

**Завтрак**

|                           |     |              |               |              |               |
|---------------------------|-----|--------------|---------------|--------------|---------------|
| плов из птицы             | 200 | 17           | 10,4          | 36           | 305,3         |
| огурцы свежие (по сезону) | 30  | 0,4          | 0,005         | 0,85         | 5             |
| мармелад                  | 15  | 0,02         |               | 12           | 48,15         |
| чай с лимоном             | 200 | 1            | 0,01          | 0,13         | 42            |
| Хлеб пшеничный            | 40  | 3,16         | 0,4           | 19,3         | 94            |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |     | <b>21,58</b> | <b>10,815</b> | <b>68,28</b> | <b>494,45</b> |



| ДЕНЬ 5                    |     |              |           |              |              |
|---------------------------|-----|--------------|-----------|--------------|--------------|
| Завтрак                   |     |              |           |              |              |
|                           | 30  | 1            | 0,1       | 2            | 11           |
| огурцы свежие (по сезону) |     |              |           |              | 117,4        |
| тефтели рыбные            | 100 | 7,33         | 5,17      | 1,05         | 110          |
| пюре картофельное         | 150 | 3,08         | 2,33      | 3            | 94           |
| Хлеб пшеничный            | 40  | 3,16         | 0,4       | 19,3         | 119          |
| какао на молоке           | 200 | 4,07         | 4         | 18           | 49           |
| пастила                   | 15  | 0,08         |           | 12           |              |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |     | <b>18,72</b> | <b>12</b> | <b>55,35</b> | <b>500,4</b> |

| ДЕНЬ 6                    |     |              |              |              |            |
|---------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|------------|
| Завтрак                   |     |              |              |              |            |
| гуляш                     | 100 | 13,4         | 15           | 4            | 164        |
| каша гречневая            | 150 | 9            | 4,1          | 1,21         | 232        |
| огурцы свежие (по сезону) | 30  | 0,1          | 0,1          | 1            | 5          |
| Хлеб пшеничный            | 40  | 3,16         | 0,4          | 19,3         | 94         |
| чай с лимоном             | 200 | 1            | 0,01         | 0,13         | 42         |
| булочка "Школьная"        | 60  | 5,01         | 2            | 27           | 145        |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |     | <b>31,67</b> | <b>21,61</b> | <b>52,64</b> | <b>682</b> |

| ДЕНЬ 7                   |     |              |              |              |               |
|--------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак                  |     |              |              |              |               |
| сырники с морковью       | 100 | 10           | 11,2         | 17           | 208           |
| соус ягодный             | 15  | 0,05         | 0,01         | 9            | 35,04         |
| Хлеб пшеничный           | 40  | 3,16         | 0,4          | 19,3         | 94            |
| булочка с повидлом       | 75  | 5            | 9            | 38,04        | 250           |
| яблоки                   | 100 | 0,4          | 0,4          | 10           | 47            |
| чай с лимоном            | 200 | 1            | 0,01         | 0,13         | 42            |
| <b>Итого за завтрак:</b> |     | <b>19,61</b> | <b>21,02</b> | <b>93,47</b> | <b>676,04</b> |

| ДЕНЬ 8                    |     |              |              |             |            |
|---------------------------|-----|--------------|--------------|-------------|------------|
| Завтрак                   |     |              |              |             |            |
| огурцы свежие (по сезону) | 30  | 0,4          | 0,05         | 1           | 5          |
| рагу из птицы             | 175 | 13           | 12           | 15,2        | 248        |
| какао на молоке           | 200 | 4,07         | 4            | 18          | 119        |
| Хлеб пшеничный            | 40  | 3,16         | 0,4          | 19,3        | 94         |
| булочка "Школьная"        | 60  | 5,01         | 2            | 27          | 145        |
| <b>Итого за завтрак:</b>  |     | <b>25,64</b> | <b>18,45</b> | <b>80,5</b> | <b>611</b> |

| ДЕНЬ 9                     |     |              |             |             |               |
|----------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|---------------|
| Завтрак                    |     |              |             |             |               |
| огурцы свежие (по сезону)  | 30  | 0,5          | 0,1         | 1           | 5             |
| тефтели                    | 90  | 12,27        | 13          | 12          | 213           |
| макароны отварные с маслом | 150 | 5,1          | 8           | 1           | 202           |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2          | 3           | 16          | 101           |
| Хлеб пшеничный             | 40  | 3,16         | 0,4         | 19,3        | 94            |
| мармелад                   | 15  | 0,02         | 0           | 12          | 48,15         |
| <b>Итого за завтрак:</b>   |     | <b>24,25</b> | <b>24,5</b> | <b>61,3</b> | <b>663,15</b> |



ДЕНЬ 10

Завтрак

|                          |     |              |              |              |               |
|--------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| каша молочная "Дружба"   | 200 | 3,3          | 8,3          | 1            | 183,4         |
| сыр порционный           | 20  | 5            | 6            | 1            | 72            |
| Хлеб пшеничный           | 40  | 3,16         | 0,4          | 19,3         | 94            |
| чай с сахаром            | 200 | 0,07         | 0,02         | 12           | 60            |
| Масло сливочное          | 10  | 0,1          | 7,2          | 0,13         | 66            |
| яблоки                   | 100 | 0,4          | 0,4          | 10           | 47            |
| <b>Итого за завтрак:</b> |     | <b>15,93</b> | <b>25,32</b> | <b>60,71</b> | <b>630,28</b> |

Guid файла контракта: d88851ab-ac38-4595-8c1f-8f26c10aa361

Номер закупки/заказа: 9852595

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Данные электронной подписи</b></p> <p>Владелец: Корчаков Роман Александрович<br/> Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ<br/> ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ<br/> РЕМОНТНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2, 6129004972<br/> 612901001<br/> Подписано: 19.01.2026 15:28:29</p> <p><b>Данные сертификата</b></p> <p>Серийный номер:<br/> 00F4B087EF4D53C4ECC863052DF53E7EA3<br/> Срок действия: 16.12.2025 14:20:01 - 11.03.2027<br/> 14:20:01</p> | <p><b>Данные электронной подписи</b></p> <p>Владелец: РВАЧЕВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ<br/> Организация: ИП РВАЧЕВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ,<br/> 612900793912<br/> Подписано: 19.01.2026 11:10:01</p> <p><b>Данные сертификата</b></p> <p>Серийный номер:<br/> 02994F6B0040B363A44A73342445E4F97A<br/> Срок действия: 21.08.2025 09:20:42 - 21.11.2026<br/> 09:30:42</p> |
| Документ подписан электронной подписью                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Документ подписан электронной подписью                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |