



ЧОУ СОШ "
РОДНИК"
2026.10.07 11:44:
16+03'00'

Утверждаю

Директор ЧОУ СОШ «Родник»
Никитина И.В.



10-дневное примерное Меню для 1-4 классов на 2026-27 учебный год

1 неделя

1 день

Завтрак

Яйцо вареное/40
Икра кабачковая/40
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10
Чай с сахаром и лимоном/200/5

Обед

Суп гороховый на м/к бульоне/200
Котлета мясная в томатном соусе/86/30
Спагетти отварные со сл маслом/150/5
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

Ужин

Слойка с куриным филе и сыром/160
Какао с сахаром/200

3 день

Завтрак

Йогурт фруктовый/110
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
Чай с сахаром и лимоном/200

Обед

Суп куриный/200
Оладьи из говяжьей печени/80
Рис отварной со сливочным соусом/150/20
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

Ужин

Макарон. Соус томатный/140/20
Сосиска отварная /70
Хлеб. Чай с сахаром/40/200

5 день

Хлопья злаковые с молоком/50/180
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
Чай с сахаром/200

Обед

Суп с фрикадельками/200
Чахохбили из куриного филе/100
Каша гречневая со слив маслом/150/5
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

2 день

Завтрак

Каша молочная рисовая/200
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/200
Чай с сахаром/200

Обед

Борщ на м/к бульоне/200
Жаркое «по-домашнему»/200
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

Ужин

Гамбургер с куриной котлетой и
свежим огурцом/160
Чай с сахаром/200

4 день

Завтрак

Каша молочная манная/200
Бутерброд с маслом/40/5
Чай с сахаром/200

Обед

Щи на м/к бульоне/200
Куриная отбивная/85
Пюре картофельное/150
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

Ужин

Пицца с томатами и сыром/160
Сок яблочный/200

Ужин

Сосиска в тесте/ 160
Чай с сахаром/200

2 неделя

1 день

Завтрак

Омлет. Кукуруза консервированная/85/40
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
Чай с сахаром и лимоном/200/5

Обед

Суп куриный/200
Котлета мясная в томатном соусе/85/30
Спагетти отварные со сливочным маслом/150/5
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

Ужин

Блины со сгущенным молоком/150/30
Чай с сахаром

3 день

Завтрак

Каша молочная манная / 200
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
Чай с сахаром/200

Обед

Суп с фрикадельками на м/к бульоне/200
Рыба духовая в сливочном соусе/ 80
Пюре картофельное/150
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

Ужин

Ватрушка «Королевская» - (творожная)
с джемом/160/30
Чай с сахаром/200

5 день

Завтрак

Хлопья кукурузные с молоком / 50/150
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
Чай с сахаром и лимоном/200/5

Обед

Суп куриный вермишелевый/200
Окорочок отварной/100
«Ризотто» с овощами/150
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

2 день

Завтрак

Каша молочная гречневая /200
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
Чай с сахаром/200

Обед

Борщ на м/к бульоне/200
Плов с мясом/180
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

Ужин

Гамбургер с куриной котлетой и свежим огурцом/160
Чай с сахаром/200

4 день

Завтрак

Каша молочная «Дружба» /200
Бутерброд с маслом и твердым сыром/40/10/20
Чай с сахаром/200

Обед

Щи на м/к бульоне/200
Куриная отбивная / 80
Каша гречневая со слив маслом/150/5
Овощи по сезону/40
Хлеб. Компот из с/фруктов/100/200

Ужин

Пицца с куриным мясом и сыром на белом соусе/160
Сок яблочный/200

Ужин

Тартин с сосиской /160
Напиток «Каркаде»/200

Разработала: врач-педиатр Червина И.Е.