

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор Красозова М.Д.  
ЧОУ Прогимназия от «02» февраля 2026



## МЕНЮ ЗИМА – ВЕСНА

| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b><br>1 день   | <b>ВТОРНИК</b><br>2 день   | <b>СРЕДА</b><br>3 день   | <b>ЧЕТВЕРГ</b><br>4 день  | <b>ПЯТНИЦА</b><br>5 день  |
|--|--|--|---|---|
| <b>Завтрак</b><br>Каша манная 180/150<br>Кофейный напиток 200/180<br>Бутерброд с маслом и джемом 40/40   | <b>Завтрак</b><br>Каша рисовая 180/150<br>Какао на молоке 200/180<br>Бутерброд с маслом 40/40  | <b>Завтрак</b><br>Каша пшеничная 180/150<br>Кофейный напиток 200/180<br>Бутерброд с маслом и сыром 40/40   | <b>Завтрак</b><br>Каша «Дружба» 180/150<br>Какао на молоке 200/180<br>Бутерброд с маслом 40/40  | <b>Завтрак</b><br>Каша пшеничная 180/150<br>Кофейный напиток 200/180<br>Бутерброд с маслом 40/40  |
| <b>Второй завтрак</b><br>Отвар шиповника 180/150<br><b>Обед</b><br>Отруец соленый 40/30<br>Борщ на костно-мясном бульоне 180/150<br>Гуляш из куриного мяса 80/75<br>Каша гречневая 130/110<br>Напиток из свежих ягод 180/150<br>Хлеб 40/40 | <b>Второй завтрак</b><br>Отвар шиповника 180/150<br>Фрукты 100/100<br><b>Обед</b><br>Щи на мясном бульоне 180/150<br>Сосиска отварная 60/60<br>Дашша отварная с овощами 130/110<br>Кисель из свежих ягод 180/150<br>Хлеб 40/40 | <b>Второй завтрак</b><br>Отвар шиповника 180/150<br><b>Обед</b><br>Суп вермишелевый с курицей 180/150<br>Рыба запеченная с картошкой 80/70<br>Напиток из свежих ягод 180/150<br>Хлеб 40/40 | <b>Второй завтрак</b><br>Отвар шиповника 180/150<br>Фрукты 100/100<br><b>Обед</b><br>Суп гороховый на курином бульоне 180/150<br>Макаронник с мясом курицы 200/180<br>Кисель из свежих ягод 180/150<br>Хлеб 40/40 | <b>Второй завтрак</b><br>Отвар шиповника 180/150<br><b>Обед</b><br>Рассольник на костно-мясном бульоне 180/150<br>Рыба под овощами 200/180<br>Компот из сухофруктов 180/150<br>Хлеб 40/40 |
| <b>Полдник</b><br>Сырники со ступенным молоком 80/80<br>Молоко 180/150   | <b>Полдник</b><br>Пирог с повидлом 80/60<br>Снежок/йогурт 180/150  | <b>Полдник</b><br>Крендель 80/60<br>Молоко 180/150   | <b>Полдник</b><br>Блинчики с маслом 80/60<br>Снежок/йогурт 180/150  | <b>Полдник</b><br>Вафли, печенье 80/60<br>Чай с лимоном 180/150   |
| <b>Ужин</b><br>Коплеты рыбные, соус 80/60<br>Рис отварной 130/110<br>Чай с лимоном 180/150<br>Печенье 40/40<br>Хлеб 40/40  | <b>Ужин</b><br>Салат из свеклы с черносливом 60/40<br>Картофель запеченный с курицей 180/150<br>Чай с лимоном 180/150<br>Хлеб 40/40  | <b>Ужин</b><br>Биточки с соусом 80/60<br>Каша гречневая 150/130<br>Чай с лимоном 180/150<br>Хлеб 40/40   | <b>Ужин</b><br>Сосиска отварная 60/60<br>Омлет 150/130<br>Чай с лимоном 180/150<br>Салат картофельный 50/50<br>Хлеб 40/40   | <b>Ужин</b><br>Плов из говядины 150/150<br>Чай с сахаром 180/150<br>Бутерброд с сыром 60/60   |

|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <p align="center"><b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b><br/>6 день</p>  | <p align="center"><b>ВТОРНИК</b><br/>7 день</p>  | <p align="center"><b>СРЕДА</b><br/>8 день</p>   | <p align="center"><b>ЧЕТВЕРГ</b><br/>9 день</p>   | <p align="center"><b>ПЯТНИЦА</b><br/>10 день</p>   |
| <p><b>Завтрак</b><br/>Омлет 180/150<br/>Чай с сахаром 180/150<br/>Бутерброд с маслом и джемом 40/40</p>  | <p><b>Завтрак</b><br/>Каша манная 180/150<br/>Какао с молоком 200/150<br/>Бутерброд с маслом 40/40</p>   | <p><b>Завтрак</b><br/>Каша геркулесовая 180/150<br/>Кофейный напиток 200/180<br/>Бутерброд с маслом и сыром 60/60</p>   | <p><b>Завтрак</b><br/>Каша рисовая 180/150<br/>Какао 200/180<br/>Бутерброд с маслом и джемом 40/40</p>  | <p><b>Завтрак</b><br/>Суп молочный 180/150<br/>Кофейный напиток 200/180<br/>Бутерброд с маслом 40/40</p>   |
| <p><b>Второй завтрак</b><br/>Отвар шиповника 180/150<br/><b>Обед</b><br/>Салат картофельный с огурцом 60/40<br/>Борщ на костно-мясном бульоне 180/150<br/>Плов из говядины 150/130<br/>Напиток брусничный 180/150<br/>Хлеб 40/40</p> | <p><b>Второй завтрак</b><br/>Отвар шиповника 180/150<br/>Фрукты 100/100<br/><b>Обед</b><br/>Куриный бульон с гречками 180/150<br/>Жаркое по-домашнему 180/150<br/>Компот из сухофруктов 180/150<br/>Хлеб 40/40</p> | <p><b>Второй завтрак</b><br/>Отвар шиповника 180/150<br/><b>Обед</b><br/>Суп с клецками 180/150<br/>Тфтели с соусом 80/80<br/>Капуста тушеная 150/130<br/>Напиток из свежих ягод 180/150<br/>Хлеб 40/40</p> | <p><b>Второй завтрак</b><br/>Отвар шиповника 180/150<br/>Фрукты 100/100<br/><b>Обед</b><br/>Салат из свежкы с Черносливом 60/40<br/>Рассольник на костно-мясном бульоне 180/150<br/>Гуляш 80/80<br/>Лапша отварная 150/130<br/>Компот из сухофруктов 180/150<br/>Хлеб 40/40</p> | <p><b>Второй завтрак</b><br/>Отвар шиповника 180/150<br/><b>Обед</b><br/>Суп с рыбой и зеленью 180/150<br/>Котлета куриная 80/80<br/>Картофельное пюре, капуста тушеная 150/130<br/>Кисель из свежих ягод 180/150<br/>Хлеб 40/40</p> |
| <p><b>Полдник</b><br/>Коржик молочный 60/60<br/>Молоко 180/150</p>   | <p><b>Полдник</b><br/>Пирожки с повидлом 60/60<br/>Снежок /югурт 180/150</p>   | <p><b>Полдник</b><br/>Крендель 60/60<br/>Молоко 180/150</p>   | <p><b>Полдник</b><br/>Ватрушка с творогом 80/80<br/>Снежок 180/150</p>  | <p><b>Полдник</b><br/>Пицца детская 80/80<br/>Чай с лимоном 180/150</p>  |
| <p><b>Ужин</b><br/>Котлета рыбная 80/60<br/>Лапша отварная 150/130<br/>Чай с лимоном 180/150<br/>Хлеб 40/40</p>  | <p><b>Ужин</b><br/>Пудлинг творожный 150/130<br/>Чай с лимоном 180/150</p>   | <p><b>Ужин</b><br/>Салат из свежкы 45/45<br/>Картофельное пюре с мясом 180/160<br/>Чай с лимоном 180/150<br/>Хлеб 40/40</p>   | <p><b>Ужин</b><br/>Омлет горошек консервированный 130/130<br/>Сосиска отварная 60/60<br/>Чай с лимоном 180/150<br/>Пряник 60/60</p>   | <p><b>Ужин</b><br/>Каша пшеничная 180/150<br/>Бутерброд с маслом и сыром 60/60<br/>Чай 180/150</p>   |