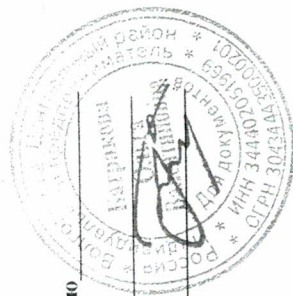




Утверждаю



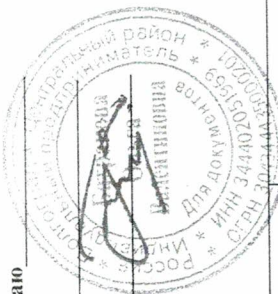
Содержание 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Приним пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
		250	9,1	11,9	30,8	228,0
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАННАЯ	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	1шт	7,9		0,4	97,5
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	624	24,6	26,9	94,9	679,3
Итого за прием пищи:						
Обед						
		100	1,8	4,2	20,5	116,8
	ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	250	6,2	9,4	15,0	107,0
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	21,8	31,5	37,2	471,7
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	870	38,4	46,0	146,2	1 032,8
	Итого за прием пищи:		63,0	72,9	241,1	1 712,1
Всего за день:						

Ответственное лицо

Утверждаю



Директор ТКОУ "Валитская
школа №1"

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

И.В. Иваненко

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯЧНЕВАЯ БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ЧАЙ С САХАРОМ БАТОН ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	250	9,1	11,9	30,8	228,0
	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
	200	0,2	0,0	15,0	58,0
	60	4,6	1,8	30,1	155,4
	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5
Обед					
СВЕКЛА С МАСЛОМ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ Итого за прием пищи:	100	1,5	7,0	8,2	100,5
	250	2,4	5,3	15,7	121,0
	200	23,7	36,0	44,7	502,3
	200	0,4	0,1	21,5	88,5
	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	70	4,5	0,6	28,8	138,5
	870	36,2	49,3	143,2	1 065,6
	Всего за день:		55,6	68,9	255,2

Ответственное лицо

Директор
"Восточная школа №1"
И.В. Шаменко

Утверждаю

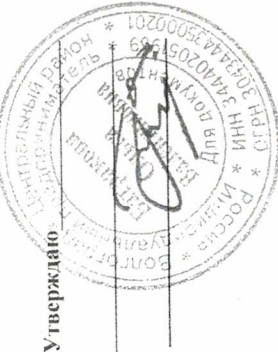
Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

14.10.2022

3 Вариант	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,1	13,3	47,2	334,2
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0
	Итого за прием пищи:	550	18,1	20,7	108,5	654,5
Обед						
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,5	11,0	10,5	147,6
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,5	16,2	16,0	258,4
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,0	5,2	27,4	173,0
	СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый)	180	0,5	0,0	28,8	118,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
	Итого за прием пищи:	930	31,5	33,4	137,5	963,7
	Всего за день:		49,5	54,1	246,0	1 618,1

Ответственное лицо

Директор ТКОУ
"Волжская школа №1"
И.В. Иваненко



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
4 Вариант					
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С ТВОРОГОМ	250	9,3	9,5	35,8	272,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:	560	16,9	17,4	99,5	626,4
Обед					
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,1	0,1	8,5	40,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,5	5,7	19,1	163,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ (ГАРНИР)	180	7,4	8,9	32,5	175,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	980	40,5	36,6	152,9	1 039,9
Всего за день:		57,3	54,0	252,4	1 666,3

Ответственное лицо _____

Директор ГКОУ
"Волжская школа №1"
Иванченко
16.10.2026

Утверждаю
[Подпись]
[Печать]

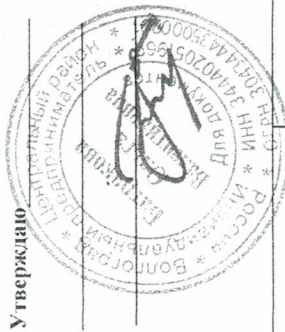
Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

5 Вариант

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100	1,9	9,2	8,0	123,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	20,4	25,2	34,0	332,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2	17,6	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	580	32,2	46,3	93,8	802,6
Обед					
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100	1,8	4,2	20,5	116,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,3	10,0	88,0
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200	14,7	26,0	23,6	382,1
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	27,1	35,5	128,7	928,7
Всего за день:		59,3	81,8	222,5	1 731,3

Ответственное лицо _____

Директор ГКОУ
"Вятская школа №1"
М.П. М.В. Яковенко



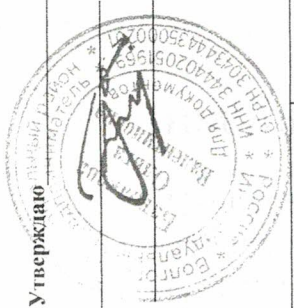
Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ ВКРУТУЮ	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,6	6,1	57,0	322,8
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2	17,6	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:	584	26,2	17,8	109,0	701,1
Обед					
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100	1,8	4,2	20,5	116,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,5	5,7	19,1	163,0
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200	14,4	29,8	22,9	366,9
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый)	180	0,5	0,0	28,8	118,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	850	30,4	40,6	144,4	1018,7
Всего за день:		56,6	58,4	253,4	1719,8

Ответственное лицо _____

Директор ГКОУ
"Воскресская школа №1"
И.В. Иваненко



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

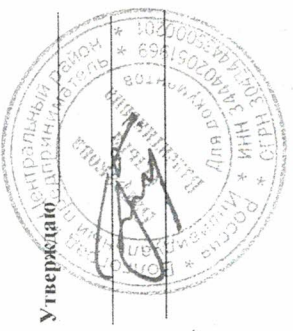


Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША вязкая молочная из риса и пшеницы с маслом	250	11,1	16,9	41,0	275,5
БУТЕРБРОД с маслом и повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:	550	16,0	24,2	107,1	610,8
Обед					
ОГУРЕЦ соленый	100	0,8	0,1	1,7	12,6
ЩИ из свежей капусты с картофелем	250	2,0	4,3	10,0	88,0
КОТЛЕТЫ рубленые из птицы	100	14,5	16,2	16,0	258,4
ГРЕЧКА отварная с овощами	180	9,4	9,1	37,2	226,3
КОМПОТ из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ пеклеванный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	950	35,3	30,7	139,5	927,2
Всего за день:		51,3	54,9	246,6	1 538,0

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.282-26 раздел VIII, пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Директор ТКОУ
"Военская школа №1"
Мед. А.В. Мовченко



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАЛЫН	250	9,1	11,9	30,8	228,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
чай черный с яблоком	200	0,3	0,1	10,2	43,0
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,6	83,2	550,3
Обед					
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,5	7,0	8,2	100,5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,2	9,4	15,0	107,0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	31,5	37,2	471,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	38,1	48,8	133,9	1 016,5
Всего за день:		56,1	67,4	217,1	1 566,8

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Директор ГКОУ
"Военская школа №1"
И.В. Иваненко
22.10.2022

Утверждено
[Подпись]

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 12-18 лет

9 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,1	13,3	47,2	334,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Итого за прием пищи:	614	30,3	31,9	116,3	829,0
Обед					
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100	1,8	4,2	20,5	116,8
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,4	5,8	14,4	117,8
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	23,7	36,0	44,7	502,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	36,5	47,0	154,2	1 078,7
Всего за день:		66,8	78,9	270,5	1 907,7

Ответственное лицо _____

Директор ТКОУ
"Восточная школа №1"
М.П. Н.В. Мамченко

С. 1

Ответственное лицо