

Директор ГБОУ
"Золотая школа №1"
И.В. Иваненко
18.10.2018



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения сбалансированным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Утверждаю
И.И. Бардаков
О.В.



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 Вариант					
Завтрак					
Каша молочная жидкая манная	200	6,5	9,2	25,7	178,7
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
Ябло вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Чай с сахаром каркаде	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	564	21,4	24,2	85,0	607,0
Обед					
Закуска овощная	60	1,1	2,5	12,3	70,1
Рассольник Ленинградский	200	4,1	7,5	12,0	75,7
Щи из свеклы	150	16,8	26,5	28,0	333,8
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	50	3,2	0,4	20,6	98,9
Итого за прием пищи:	710	29,3	37,2	117,6	777,3
Всего за день:		50,7	61,4	202,6	1384,3

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.1/2.4.4282-26 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 школы
"Воскресенская школа №1"
И.В. Иваненко
12.10.2022



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Утверждаю
Бамракова О.В.
Индивидуальный предприниматель
Россия * Волгоградская область *
ИИН 344402051969 *
СГРН 302344435000201

2 Вариант

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная жидкая ячневая	200	6,5	9,2	25,7	178,7
Бульбурод с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Батон	50	3,9	1,5	25,1	129,5
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	700	16,1	16,6	101,9	607,3
Обед					
Свежая с маслом	60	0,9	4,2	4,9	60,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,9	4,5	12,6	96,8
Гречка по-купечески с филе куриным	150	17,8	27,0	33,5	376,7
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеваный	80	5,1	0,7	32,9	158,3
Итого за прием пищи:	740	29,8	36,8	129,7	895,4
Всего за день:		45,9	53,4	231,6	1 502,7
Ответственное лицо _____					

Ответственное лицо _____

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

Директор МОУ "Ватское
школы №1"
И.В. Ивченко



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Утверждаю _____
Бамарева О.В.



3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша овсяная молочная вязкая	200	10,5	9,9	37,8	267,4
Бутерброд с маслом и повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
Чай черный с яблоком	200	0,25	0,1	10,22	42,98
Итого за прием пищи:	500	15,5	17,3	99,1	587,7
Обед					
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,0	7,6
Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	8,8	8,4	118,1
Котлеты рубленные из птицы	90	12,6	14,6	14,4	232,6
Пюре картофельное	150	5,0	4,3	22,8	144,2
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:	800	28,0	28,7	128,5	874,5
Всего за день:		43,4	45,9	227,6	1 462,2
Ответственное лицо _____					

* Согласно СанПиН 2.3/4.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Директор школы №1
"Воскресенская школа №1"
Воскресенский район
Волжская область
Школа №1
12.10.2016

Утверждаю
Воскресенская О.В.
Индивидуальный предприниматель
ОГРН 30402051969
ИНН 30404435000201

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

4 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная с творогом	200	7,4	7,6	28,6	218,1
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	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	500	14,4	15,5	87,5	548,9
Обед					
Свежая отварная	60	0,9	0,1	5,1	24,4
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,7	16,0	130,4
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	16,5	19,5	17,4	298,5
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	6,2	7,4	27,1	146,3
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 пеклеваемый	50	3,2	0,4	20,6	98,9
Итого за прием пищи:	830	35,3	32,4	130,9	897,3
Всего за день:		49,7	47,9	218,4	1 446,2

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, массы порции, калорийности порции.

Директор ГКОУ
"Богородицкая школа, №1"
12.10.2026



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Утверждаю
Бамратова Д.В.



5 Вариант

Прием 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	150	15,3	18,9	24,4	249,4
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	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:	520	26,3	40,0	79,3	696,5
Обед					
Закуска овощная	60	1,1	2,5	12,3	70,1
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4
Жаркое по-деревенски	180	13,2	23,4	21,2	343,9
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	40	2,5	0,4	16,5	79,2
Итого за прием пищи:	730	22,5	29,7	103,8	766,9
Всего за день:		48,8	69,7	184,3	1 463,4

Ответственное лицо _____

Директор ГОУ
"Богородская школа №1"
О.В. Иваненко
18.10.2026



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

Утверждаю
В.В. Барановская
18.10.2026



6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Яйцо вареное вкрутую	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
Каша пшеница молочная вязкая	200	6,9	4,9	45,6	258,2
Какао с молоком с сахаром	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Хлеб пшеничный	60	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	524	23,6	16,6	92,8	608,5
Обед					
Закуска овощная	60	1,1	2,5	12,3	70,1
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,4	4,7	16,0	130,4
Жаркое по-деревенски	150	11,0	19,5	17,7	286,6
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:	710	25,2	27,6	127,9	859,1
Всего за день:		48,8	44,2	220,7	1 467,6
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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Директор ККОУ
"Березовский лицей №1"
И.В. Митченко



Утверждаю
В.В. Баранова



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения беспроблемным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

7 Вариант						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом	200	8,7	13,7	28,4	220,6	
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:	500	13,6	21,0	94,5	555,9	
Обед						
Огулец соленный	60	0,5	0,1	1,0	7,6	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4	
Котлеты рубленные из птицы	90	12,6	14,6	14,4	232,6	
Гречка отварная с овощами	150	7,8	7,6	31,0	188,6	
Компот из изюма	200	0,4	0,1	21,5	88,5	
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:	820	31,1	26,3	129,0	841,0	
Всего за день:		44,7	47,3	223,5	1 396,5	
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 школы
"Богородская школа №1"
1081 «Волжская школа»
12-10-2026

Утверждаю
Бамратова
12-10-2026

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная жидкая манная	200	6,5	9,2	25,7	178,7
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:	500	15,4	15,9	78,1	501,0
Обед					
Свежая с маслом	60	0,9	4,2	4,9	60,3
Рассольник Ленинградский	200	4,1	7,5	12,0	75,7
Плов из птицы	150	16,8	26,5	28,0	353,8
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:	730	30,4	39,1	118,4	827,1
Всего за день:		45,8	55,0	196,5	1 328,1
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
"Воскресенского детского сада №1"
168/4/8 Макаренко
12.10.2026



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бескалорийным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

9 Вариант

Утверждаю
Макаренко С.В.
12.10.2026



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша овсяная молочная вязкая	200	10,5	9,9	37,8	267,4
Бутерброд с маслом и повидлом	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
Яблоко 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:	564	27,7	28,5	106,9	762,2
Обед					
Закуска овощная	60	1,1	2,5	12,3	70,1
Суп с клецками	200	1,9	4,6	11,5	94,2
Гречка по-купечески с филе куриным	150	17,8	27,0	33,5	376,7
Компот из яблок	200	0,4	0,1	21,5	88,5
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Хлеб пеклеварный	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	730	29,4	35,1	131,9	882,8
Всего за день:		57,1	63,6	238,8	1 645,0
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 ГБОУ
"Березовский лицей №1"
Иванов А.В.
12.10.2026

Утверждено
Березовский А.В.
Информационно-методический центр
Лицейского района
ИНН 3440205196
ОГРН 3023444350002

Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

10 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша молочная гречневая вязкая	200	8,6	8,8	35,8	229,9
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	650	14,4	14,7	87,1	531,0
Обед					
Свежля с маслом	60	0,9	4,2	4,9	60,3
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,0	8,0	70,4
Котлеты рубленные из птицы	90	12,6	14,6	14,4	232,6
Пюре гороховое	160	11,6	6,5	28,2	197,8
Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
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:	810	35,8	29,4	126,3	894,7
Итого за день:		50,2	44,1	213,4	1 425,7

Ответственное лицо _____

* Согласно СанПиН 2.3.4.4.2892-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.