



Директор
А.В. Ващенко



Утверждаю

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

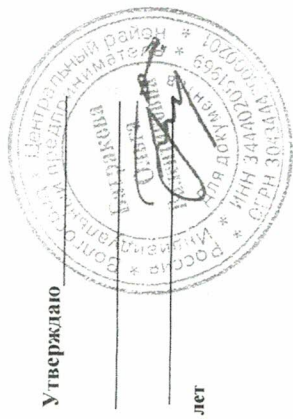
28.09.2026

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	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
Яйцо 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
Плов из птицы	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	1 384,3
Ответственное лицо					

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



Директор
И.В. Иваненко



Утверждаю

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

2 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каши молочная жидкая яичная	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 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					
Свекла 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 изюма	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					

* 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.

30.09.2025
Директор ГБОУ "Солтская
школа №1"
И.В. Савченко

Утверждаю
[Подпись]
[Печать]

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

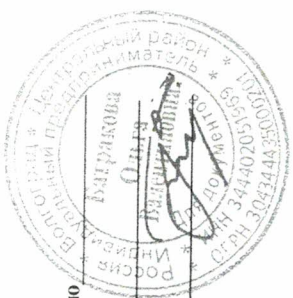
3 Вариант

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					
Отулец соленный	60	0,5	0,1	1,0	7,6
Борщ с капустой и картофелем	200	1,2	8,8	8,4	118,1
Котлеты рубленые 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 пеклеванный	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 2.3/2.4.282-26 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 ГКОУ "Вытежская
школа №1"
И.В. Иванченко



Утверждаю

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 пшенная с творогом	200	7,4	7,6	28,6	218,
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					
Салата отпарная	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 пекленый	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					

Директор ТКОУ "Волтская
школа №1"
Иванченко



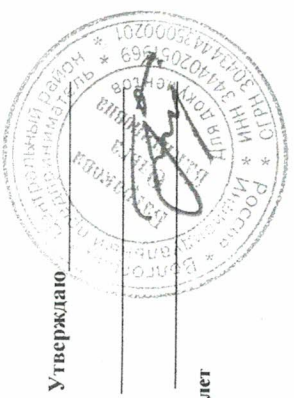
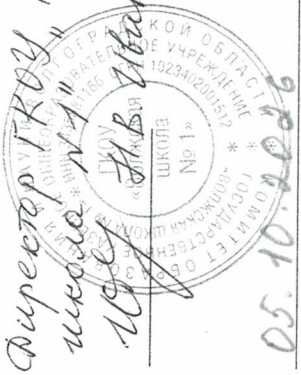
Утверждаю _____
Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

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 пеклеваемый	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 _____					

* 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 Восточная
школа №1
И.В. Иванченко



Утверждаю

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

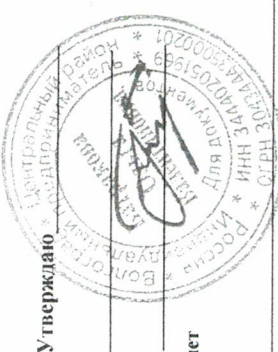
6 Вариант

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					

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.

Фирменное наименование: Волжская
Искра
Искра



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

7 Вариант

Принем 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					
Огурец соленый	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	1 396,9
Ответственное лицо _____					

Ответственное лицо

Фиректор ГКОУ
"Вакансия директора №1"
Иванченко
07.10.2026

Утверждено
[Подпись]
[Печать]

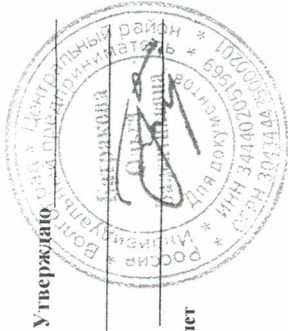
Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 лет

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					
Сыкела 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 пеклеванный	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 приёма пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Директор ГКОУ
"Волжская школа №1"
Иваненко



Ежедневное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся 7-11 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	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
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:	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 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:	730	29,4	35,1	131,9	882,8
Всего за день:		57,1	63,6	238,8	1 645,0
Ответственное лицо					

Директор ТКОУ
"Высшаяшая шк
10.08.2026
10.08.2026

Утверждено

09.10.2026

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					
Свеколя 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 пекленый	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	810	35,8	29,4	126,3	894,7
Всего за день:		50,2	44,1	213,4	1 425,7
Ответственное лицо					

Ответственное лицо _____