

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

1-я неделя / 1. Понедельник

Завтрак			
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (ккал)
1	Каша геркулесовая с маслом	0,205 (200/5)	239
2	Сыр голландский	0,02	70
3	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,01	75
4	Батон нарезной	0,04	104
5	Какао Витошка с витамин.и молоком	0,2	141
6	Фрукты	0,1	47
Итого		0,575	676
Обед			
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (ккал)
1	Салат из св. помидор с р/м	0,1	83
2	Щи из св.капусты со сметаной на птице	0,250/7/25	139
3	Котлеты рубленные из цыплят	0,1	201
4	Масло сладко-сливочное, прокипяченo	0,005	37
5	Макаронные изделия отварные	0,18	235
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,03	70
8	Сок яблочный	0,2	86
Итого		0,915	938
Полдник			
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (ккал)
1	Булочка молочная	0,06	183
2	Кисель "Витошка" с витаминами	0,2	95
3	Фрукты	0,1	38
Итого		0,36	316
Итого за день		1,71	1930

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

1-я неделя / 2. Вторник

01.09.2026 г

<u>Завтрак</u>			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (ккал)
1	Запеканка из творога	0,150	354
2	Соус клубничный	0,040	83
3	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,010	75
4	Батон нарезной	0,040	104
5	Чай витаминизированный с Витошкой	0,21(200/10)	39
6	Груша св	0,100	47
Итого		0,550	702
<u>Обед</u>			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (ккал)
1	Салат из св. огурцов с раст.маслом	0,1	70
2	Борщ с мясом и сметаной	0,250/8/20	133
3	Рис отварной	0,18	305
4	Бефстроганов из говядины	0,1	187
5	Хлеб ржаной порция	0,05	87
6	Хлеб пшеничный порция	0,04	94
7	Компот из вишни	0,2	58
Итого		0,92	934
<u>Полдник</u>			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (ккал)
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,06	180
2	Яблоко св	0,1	62
3	Молоко 3,2%	0,2	120
Итого		0,36	362
Итого за день		1,6	1998

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

1-я неделя / 3.Среда

Завтрак

02.09.2026 г

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес готового блюда, кг</i>	<i>ЭЦ (Ккал)</i>
1	Каша манная (жидкая)с маслом	0,205 (200/5)	237
2	Джем абрикосовый	0,020	75
3	Масло сладко-сливочное, порционн	0,010	42
4	Батон нарезной	0,040	104
5	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	42
6	Бананы св	0,100	96
Итого		0,592	596

Обед

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес готового блюда, кг</i>	<i>ЭЦ (Ккал)</i>
1	Винегрет овощной	0,1	116
2	Суп крестьянский с перловой, цып и	0,250/25/6	171
3	Шницель рыбный натуральный	0,1	136
4	Соус томатный	0,04	31
5	Пюре картофельное	0,18	183
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,05	117
8	Компот из черной смородины	0,2	50
Итого		0,970	891

Полдник

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес готового блюда, кг</i>	<i>ЭЦ (Ккал)</i>
1	Коржик молочный	0,100	346
2	Кофейный напиток с молоком	0,200	107
Итого		0,300	453

Итого за день	1,702	1940
----------------------	--------------	-------------

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

1-я неделя / 4. Четверг

Завтрак

03.09.2026

№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Суп молочный (вермишель на молоке)	0,200	207
3	Яйцо отварное	0,040	63
2	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	75
4	Батон нарезной	0,040	104
5	Какао Витошка с витамин.и молоком	0,2	141
6	Апельсины св	0,100	43
Итого		0,590	633

Обед

№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Рыба под маринадом	0,1	112
2	Суп картофельный с горохом	0,250/25	166
3	Гуляш из говядины	0,12	278
5	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	226
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,05	117
8	Напиток лимонный	0,2	53
Итого		0,95	1039

Полдник

№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,06	180
2	Кефир 2,5% жирности	0,2	106
3	Яблоки св	0,1	47
Итого		0,36	333

Итого за день	1,900	2005
----------------------	--------------	-------------

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

1-я неделя / 5. Пятница

<u>Завтрак</u>			04.09.2026
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Каша пшениая (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	218
2	Сыр голландский	0,015	70
3	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	75
4	Батон нарезной	0,040	104
5	Чай витаминизированный с Витошкой	0,21(200/10)	39
6	Мандарины св	0,100	38
Итого		0,585	544
<u>Обед</u>			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Салат из белокочанной капусты с раст масл	0,1	143
2	Суп с рисом на курином бульоне	0,25	94
3	Макароны отварные	0,18	235
4	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	37
5	Котлета мясная	0,1	220
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,03	70
8	Кисель "Витошка" с витаминами	0,2	95
Итого		0,915	981
<u>Полдник</u>			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Ватрушка с творогом	0,1	371,4
2	Напиток из плодов шиповника	0,2	92
Итого		0,3	463
Итого за день		1,615	1988

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

2-я неделя / 1. Понедельник

<u>Завтрак</u>			07.09.2026 г
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205 (200/5)	196
2	Масло сладко-сливочное, порционно	0,01	75
3	Сыр голландский	0,02	70
4	Батон нарезной	0,04	104
5	Какао Витошка с витамин.и молоком	0,2	141
6	Яблоки св	0,1	47
Итого		0,575	633
<u>Обед</u>			
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Салат из свеклы с раст.маслом	0,1	86
2	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,250/6/20	134
3	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,12	243
4	Макаронные изделия отварные	0,18	235
5	Хлеб ржаной порция	0,05	87
6	Хлеб пшеничный порция	0,03	70
7	Компот из вишни	0,2	58
Итого		0,930	913
<u>Полдник</u>			
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,06	180
2	Кефир 2,5% жирности	0,2	106
3	Апельсины св	0,1	43
Итого		0,360	329
Итого за день		1,715	1875

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

2-я неделя /2. Вторник

<u>Завтрак</u>			08.09.2026 г
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Каша рисовая (жидкая)с маслом	0,2 (200/5)	214
2	Яйцо отварное	0,04	63
3	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,010	75
4	Батон нарезной	0,040	104
5	Чай с сахаром	0,21(200/10)	40
6	Груша св	0,100	47
Итого		0,605	543
<u>Обед</u>			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Икра кабачковая	0,1	71
2	Рассольник со сметаной	0,250/20/6	163
3	Пюре картофельное	0,18	183
4	Рыба в омлете	0,12	155
5	Хлеб ржаной порция	0,05	87
6	Хлеб пшеничный порция	0,05	117
7	Компот из свежих яблок и клубники	0,2	43
Итого		0,95	819
<u>Полдник</u>			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Сочень с творогом	0,1	324
2	Кофейный напиток	0,2	107
Итого		0,3	431
Итого за день		1,69	1793

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

2-я неделя /3.Среда

<u>Завтрак</u>			09.09.2026 г
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Запеканка из творога	0,150	354
2	Молоко сгущеное	0,04	132
3	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	75
4	Батон нарезной	0,040	104
5	Чай с сахаром	0,21(200/10)	40
6	Бананы св	0,100	96
Итого		0,535	801
<u>Обед</u>			
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Салат из огурцов и помидоров с р/м	0,1	34
2	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/20	162
3	Каша гречневая рассыпчатая	0,18	226
4	Соус сметанный с томатом	0,05	31
5	Котлета рубленая из цыплят	0,1	201
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,03	70
8	Напиток с витаминами "Витошками"	0,2	78
Итого		0,960	889
<u>Полдник</u>			
№	Наименование блюда	Вес готовового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Булочка молочная	0,06	175
2	Апельсин св.	0,1	43
3	Кофейный напиток с молоком	0,2	307
Итого		0,360	357
Итого за день		1,73	2047

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

2-я неделя /4.Четверг

<u>Завтрак</u>			10.09.2026 г
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,200	352
2	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	75
3	Батон нарезной	0,040	104
4	Чай с сахаром и молоком	0,21(200/10)	70
5	Апельсины св	0,100	43
Итого		0,560	644
<u>Обед</u>			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Салат из св. помидор с р/м	0,1	93
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,250/25	128
3	Котлеты мясные	0,1	220
4	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	37
5	Рагу овощное (3-й вариант)	0,18	161
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,05	117
8	Кисель с витаминами "Витошка	0,2	74
Итого		0,935	907
<u>Полдник</u>			
№		Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,06	180
2	Ряженка 2,5% жирности	0,2	108
3	Яблоки св	0,1	47
Итого		0,36	335
Итого за день		1,655	1886

Утверждаю:
Директор МБОУ "Устьянская СГ"
_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте от 12 лет,

2-я неделя /5.Пятница

Завтрак			11.09.2026 г
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Омлет натуральный с маслом	0,150	241
2	Сыр Голландский	0,02	70
3	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	75
4	Хлеб ржаной порция	0,030	52
5	Батон нарезной	0,040	104
6	Какао Витошка с витамин.и молоком	0,2	141
7	Груша св	0,100	47
Итого		0,550	730
Обед			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Борщ со сметаной	0,250/6	85
2	Плов со свиной	0,4	561
3	Гарнир из свежихогурцов (6 вар)	0,1	11
4	Хлеб ржаной порция	0,05	87
5	Хлеб пшеничный порция	0,03	70
6	Сок яблочный	0,2	86
Итого		0,87	900
Полдник			
№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Ватрушка с творогом	0,1	292
2	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	42
Итого		0,317	334
Итого за день		1,557	1964