Анна Викторовна Данилова
Подписан цифровой подписью: Анна Викторовна Данилова
DN: C=RU, O="МБОУ "" Березницкая ОГ"""", CN=Анна Викторовна Данилова, E= ber.schola@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.10.07 15:10:00+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2024.3.0

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В.Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 лет,

1-я неделя / 1. Понедельник

Завтрак			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	**ЭЦ (ккал)**
1	Каша геркулесовая с маслом	0,205 (200/5)	239
2	Сыр голландский	0,015	52
3	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	37
4	Батон нарезной	0,03	78
5	Какао Витошка с витамин.и молоком	0,2	141
6	Фрукты	0,1	47
Итого		**0,555**	**594**
Обед			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	**ЭЦ (ккал)**
1	Салат из св. помидор с р/м	0,06	50
2	Щи из св.капусты со сметаной на птице	0,200/6/20	112
3	Котлеты рубленые из цыплят	0,09	181
4	Масло сладко-сливочное, прокипячено	0,005	37
5	Макаронные изделия отварные	0,15	198
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,04	94
8	Сок яблочный	0,2	86
Итого		**0,795**	**845**
Полдник			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового 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**	**1755**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 лет,

1-я неделя / 2. Вторник 01.09.2026 г

Завтрак			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	**ЭЦ (ккал)**
1	Запеканка из творога	0,120	283
2	Соус клубничный	0,030	63
3	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	75
4	Батон нарезной	0,030	78
5	Чай витаминизированный с Витошкой	0,21(200/10)	39
6	Груша св	0,100	47
Итого		**0,500**	**585**
Обед			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	**ЭЦ (ккал)**
1	Салат из св. огурцов с раст.маслом	0,06	42
2	Борщ с мясом и сметаной	0,200/8/20	99
3	Рис отварной	0,15	187
4	Бефстроганов из говядины	0,1	278
5	Хлеб ржаной порция	0,05	87
6	Хлеб пшеничный порция	0,04	94
7	Компот из вишни	0,2	58
Итого		**0,8**	**845**
Полдник			
№	***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**	**1792**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 лет,

1-я неделя / 3.Среда

Завтрак 02.09.2026 г

№	*Наименование блюда*	*Вес готового блюда, кг*	*ЭЦ (Ккал)*
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	0,030	78
5	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	42
6	Бананы св	0,100	96
Итого		**0,582**	**570**

Обед

№	*Наименование блюда*	*Вес готового блюда, кг*	*ЭЦ (Ккал)*
1	Винегрет овощной	0,06	70
2	Суп крестьянский с перловой, цып и	0,200/20/5	153
3	Шницель рыбный натуральный	0,09	122
4	Соус томатный	0,03	24
5	Пюре картофельное	0,15	152
6	Хлеб ржаной порция	0,05	94
7	Хлеб пшеничный порция	0,04	87
8	Компот из черной смородины	0,2	50
Итого		**0,820**	**752**

Полдник

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

Итого за день	**1,702**	**1775**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 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	0,005	37
4	Батон нарезной	0,030	78
5	Какао Витошка с витамин.и молоком	0,2	141
6	Апельсины св	0,100	43
Итого		**0,575**	**569**

Обед

№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Рыба под маринадом	0,06	67
2	Суп картофельный с горохом	0,200/20	134
3	Гуляш из говядины	0,1	232
5	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	188
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,04	94
8	Напиток лимонный	0,2	53
Итого		**0,83**	855

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	**1,765**	**1757**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская спортивная СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 лет,

1-я неделя / 5. Пятница

Завтрак			**04.09.2026**
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	***ЭЦ (Ккал)***
1	Каша пшеная (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	218
2	Сыр голландский	0,015	52
3	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	37
4	Батон нарезной	0,030	78
5	Чай витаминизированный с Витошкой	0,21(200/10)	39
6	Мандарины св	0,100	38
Итого		**0,565**	**462**
Обед			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	***ЭЦ (Ккал)***
1	Салат из белокочанной капусты с раст масл	0,06	143
2	Суп с рисом на куринном бульоне	0,2	76
3	Макароны отварные	0,15	228,6
4	Масло сладко-сливочное, прокипяченое	0,005	37
5	Котлета мясная	0,09	198
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,04	94
8	Кисель "Витошка" с витаминами	0,2	95
Итого		**0,795**	**959**
Полдник			
№	***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**	**1884**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 лет,

2-я неделя / 1. Понедельник

Завтрак			**07.09.2026 г**
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	***ЭЦ (Ккал)***
1	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205 (200/5)	196
2	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	37
3	Сыр голландский	0,015	52
4	Батон нарезной	0,03	78
5	Какао Витошка с витамин.и молоком	0,2	141
6	Яблоки св	0,1	47
Итого		**0,555**	**551**
Обед			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	***ЭЦ (Ккал)***
1	Салат из свеклы с раст.маслом	0,06	19,8
2	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,200/5/15	107
3	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,1	203
4	Макаронные изделия отварные	0,15	198
5	Хлеб ржаной порция	0,05	87
6	Хлеб пшеничный порция	0,04	94
7	Компот из вишни	0,2	58
Итого		**0,800**	**767**
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	Апельсины св	0,1	43
Итого		**0,360**	**329**

Итого за день	**1,715**	**1677**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 лет,

2-я неделя /2. Вторник

Завтрак			**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, порционно	0,010	75
4	Батон нарезной	0,030	78
5	Чай с сахаром	0,21(200/10)	39
6	Груша св	0,100	47
Итого		**0,590**	**516**
Обед			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	***ЭЦ (Ккал)***
1	Икра кабачковая	0,06	43
2	Рассольник со сметаной	0,200/15/5	128
3	Пюре картофельное	0,15	152
4	Рыба в омлете	0,1	130
5	Хлеб ржаной порция	0,05	87
6	Хлеб пшеничный порция	0,04	94
7	Компот из свежих яблок и клубники	0,2	43
Итого		**0,8**	**677**
Полдник			
№	***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**	**1624**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 лет,

2-я неделя /3.Среда

Завтрак			**09.09.2026 г**
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	***ЭЦ (Ккал)***
1	Запеканка из творога	0,120	283
2	Молоко сгущеное	0,04	132
3	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	37
4	Батон нарезной	0,030	78
5	Чай с сахаром	0,21(200/10)	40
6	Бананы св	0,100	96
Итого		**0,535**	**666**
Обед			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	***ЭЦ (Ккал)***
1	Салат из огурцов и помидоров с р/м	0,06	34
2	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/15	128
3	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	188
4	Соус сметанный с томатом	0,04	181
5	Котлета рубленая из цыплят	0,09	26
6	Хлеб ржаной порция	0,04	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,05	94
8	Напиток с витаминами "Витошками"	0,2	**78**
Итого		**0,830**	**816**
Полдник			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового 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**	**1839**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 лет,

2-я неделя /4.Четверг

Завтрак — 10.09.2026 г

№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,150	265
2	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	75
3	Батон нарезной	0,030	78
4	Чай с сахаром и молоком	0,21(200/10)	70
5	Апельсины св	0,100	43
Итого		**0,500**	531

Обед

№	Наименование блюда	Вес готового блюда, кг	ЭЦ (Ккал)
1	Салат из св. помидор с р/м	0,06	***50***
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,200/20	104
3	Котлеты мясные	0,09	198
4	Масло сладко-сливочное, прокипяченое	0,005	37
5	Рагу овощное (3-й вариант)	0,15	135
6	Хлеб ржаной порция	0,05	87
7	Хлеб пшеничный порция	0,04	94
8	Кисель с витаминами "Витошка	0,2	74
Итого		**0,795**	**779**

Полдник

№		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**	**1645**

Утверждаю:

Директор МБОУ "Устьянская СГ"

_____ А.В. Данилова

Основное меню для обучающихся
в МБОУ "Устьянская спортивная гимназия"
в возрасте с 7 до 11 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	0,015	52
3	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	37
4	Батон нарезной	0,030	78
5	Какао Витошка с витамин.и молоком	0,2	141
6	Груша св	0,100	47
Итого		**0,500**	**596**
Обед			
№	***Наименование блюда***	***Вес готового блюда, кг***	***ЭЦ (Ккал)***
1	Борщ со сметаной	0,200/5	67
2	Плов со свининой	0,2	468
3	Гарнир из свежихогурцов (6 вар)	0,06	7
4	Хлеб ржаной порция	0,05	87
5	Хлеб пшеничный порция	0,03	70
6	Сок яблочный	0,2	86
Итого		**0,74**	**785**
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**	**1715**