

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше

Рацион: Школьное меню

26 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Завтрак		640	15,48	9,62	94,78	536,51	84,47
Обед							
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15	
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25	
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		830	38,83	37,53	104,04	960,10	92,64
Итого за день		1470	54,31	47,15	198,82	1496,61	177,11

Утверждаю  Директор школы Зянгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 26 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		440	13,96	16,77	69,41	485,11

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 7 до 11 лет

Рацион: Школьное меню

26 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	
Итого за Завтрак		630	14,88	9,52	89,28	485,00	76,96
Обед							
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52	
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55	
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05	
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	
Итого за Обед		710	34,06	31,38	88,02	820,17	83,52
Итого за день		1340	48,94	40,90	177,30	1305,17	160,48