

Утверждаю  Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

21 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
187	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,30	103,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
607,00	Вафли	45	1,2	1,5	34,8	157
Итого за Завтрак		480	12,47	11,09	114,85	604,34
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
96,00	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297,00	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80
51,00	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		750	21,22	22,22	78,29	610,47
Итого за день		1230	21,22	22,22	78,29	610,47

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

21 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
187	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,30	103,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
607,00	Вафли	200	1,2	1,5	34,8	157
Итого за Завтрак		645	13,07	11,19	120,35	629,84
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
96,00	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297,00	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80
51,00	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		850	22,22	24,32	87,09	669,97
Итого за день		1495	22,22	24,32	87,09	669,97

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 21 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
187	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,30	103,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
	Ватрушка "Любимая"	80	13,6	10,8	53,5	372
Итого за Завтрак		515	24,87	20,39	133,55	819,34