

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

15 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
588	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,70	61,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		620	31,46	17,93	103,84	708,36
Обед						
51,00	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,9
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		690	21,66	21,24	90,42	643,03
Итого за день		1310	53,12	39,17	194,26	1351,39

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

15 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленные из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312,39
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,36	47,76	294,68
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
588	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,70	61,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		690	40,20	22,15	123,37	861,07
Обед						
51,00	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92
97,64	Жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,3
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		860	36,23	36,75	108,95	898,75
Итого за день		1550	76,43	58,90	232,32	1759,82

Утверждаю

Директор школы Зянгилова л.ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 15 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
283	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 Завтрак		490	30,94	17,41	91,14	647,36