

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

26 МАЯ 2026 ГОД

День: пятница

Рацион: Школьное меню

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38	24,51
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	18,07
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40	70
Итого за Завтрак		530	14,80	14,86	74,65	536,74	116,58
Обед							
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,27	5,00	7,60	79,42	5,7
122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00	36,08
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		750	36,41	29,61	103,62	832,63	103,42
Итого за день		1280	51,21	44,47	178,27	1369,37	220

Утверждаю: _____ Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

26 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40
Итого за Завтрак		540	15,40	14,96	80,15	562,24
Обед						
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	132,36
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		880	40,82	35,78	123,49	988,65
Итого за день		1420	56,22	50,74	203,64	1550,89

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
181	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,70	8,17	30,62	269,31
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с	50	3,00	0,50	27,50	126,50
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		580	9,28	9,19	80,83	497,32