

Утверждаю

директор школы Дойников В.П.



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

Дата : 13.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
97,6	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,6	29,27	358,16
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
588,00	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>19,71</b>	<b>20,64</b>	<b>79,69</b>	<b>587,29</b>

Примерное меню и пищевая ценность  
приготовленных блюд для детей от 12 и старше,ОВЗ

Дата : 13.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
97,6	Жаркое по домашнему	250	16,05	19,6	29,27	358,16
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
588,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>640</b>	<b>20,31</b>	<b>20,75</b>	<b>85,21</b>	<b>613,26</b>
<b>Обед</b>						
54,00	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200				95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>26,93</b>	<b>20,45</b>	<b>95,77</b>	<b>780,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>47,24</b>	<b>41,20</b>	<b>180,98</b>	<b>1393,89</b>

