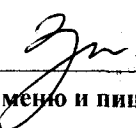


Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

19 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		630	17,18	12,82	74,77	484,50
Обед						
64,00	Суп из овощей	200	1,60	3,50	8,67	72,80
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
42,00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
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	5,0	27,5	127
Итого за Обед		710	33,60	33,44	77,25	765,35
Итого за день		1340	50,78	46,26	152,02	1249,85

Утверждаю

З

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше

19 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: понедельник

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						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		640	17,78	12,92	80,27	510,00
Обед						
64,00	Суп из овощей	250	2,00	4,34	10,84	91,00
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
42,00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
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		830	38,08	34,00	91,36	892,05
Итого за день		1470	55,86	46,92	171,63	1402,05

Утверждаю 3 Директор школы Зянгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 19 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
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
7	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
Итого за Завтрак		440	13,96	16,77	69,40	485,60