

Утверждаю

Директор школы Зангирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

29 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
112	Огурцы свежие	60				6,00	16,96
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	51,06
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	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		530	33,68	24,96	65,43	690,06	74,28
Обед							
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03	8,11
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	77,61
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49	11,18
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,50	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		780	25,86	23,09	104,79	735,19	103,96
Итого за день		1310	59,54	48,05	170,22	1425,25	178,24

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

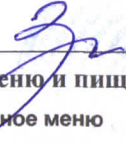
29 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

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						
112	Огурцы свежие	30				3,00
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
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 Завтрак		510	34,28	25,06	70,93	712,56
Обед						
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
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		780	25,86	23,09	104,79	735,20
Итого за день		1290	60,14	48,15	175,72	1447,76

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 29 АПРЕЛЯ 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	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		580	9,28	9,19	80,83	497,32