

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

19 МАЯ 2026 ГОД

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Школьное меню

№ 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	30				3,00	8,48
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 витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		500	33,68	24,96	65,43	687,06	65,8
Обед							
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62	6,49
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	77,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84	5,97
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	24,63	21,72	112,95	751,54	104,19
Итого за день		1200	58,31	46,68	178,38	1438,60	169,99

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

19 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
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	26,26	23,11	123,04	811,53
Итого за день		1290	60,54	48,17	193,97	1524,09

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92
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	50	3,00	0,50	27,50	126,50
106	Сыр голландский(порциями)	10	2,60	2,68		35,20
Итого за Завтрак		510	10,19	11,23	71,05	411,13