

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

15 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая | цена          |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |               |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |               |
| 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            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>530</b>      | <b>14,80</b>         | <b>14,86</b> | <b>74,65</b>  | <b>536,74</b>       | <b>116,58</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |               |
| 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 рубленые 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             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>750</b>      | <b>36,41</b>         | <b>29,61</b> | <b>103,62</b> | <b>832,63</b>       | <b>103,42</b> |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1280</b>     | <b>51,21</b>         | <b>44,47</b> | <b>178,27</b> | <b>1369,37</b>      | <b>220</b>    |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

15 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 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               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>540</b>      | <b>15,40</b>         | <b>14,96</b> | <b>80,15</b>  | <b>562,24</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 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 рубленные 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              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>880</b>      | <b>40,82</b>         | <b>35,78</b> | <b>123,49</b> | <b>988,65</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1420</b>     | <b>56,22</b>         | <b>50,74</b> | <b>203,64</b> | <b>1550,89</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянтирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 15 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|
|                         |                                                                                 |              | Б                    | Ж            | У            |                |
| 1                       | 2                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7              |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |              |                      |              |              |                |
| 112                     | Огурцы свежие                                                                   | 30           |                      |              |              | 3,00           |
| 131                     | Плов из курицы                                                                  | 300          | 41,73                | 33,33        | 38,07        | 705,07         |
| 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 | 50           | 3,00                 | 0,50         | 27,50        | 126,50         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>580</b>   | <b>48,60</b>         | <b>37,63</b> | <b>80,66</b> | <b>946,03</b>  |