

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

2 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОД

День: понедельник

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						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	5,00	27,50	126,50
Итого за Завтрак		630	14,88	14,02	89,28	511,01
Обед						
64	Суп из овощей	200	1,60	3,50	8,67	72,80
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	5,00	27,50	126,50
Итого за Обед		710	33,60	33,44	77,26	764,86
Итого за день		1340	48,48	47,46	166,54	1275,87

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

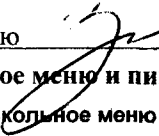
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше

2 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОД

День: понедельник

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						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		640	15,48	9,62	94,78	536,51
Обед						
64	Суп из овощей	250	2,00	4,30	10,84	91,00
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
42	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		830	38,08	33,96	91,37	891,56
Итого за день		1470	53,56	43,58	186,15	1428,07

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 2 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
Итого за Завтрак		440	13,96	16,77	69,41	485,11