

Утверждаю

Директор школы Зягирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

8 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	22,06
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00	8,77
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00	28,5
Итого за Завтрак		565	11,77	10,09	92,75	508,34	63,33
Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00	8,24
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	6,59
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80	6,88
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 Обед		750	33,83	22,02	115,22	810,24	74,03
Итого за день		1315	45,60	32,11	207,97	1318,58	137,36