

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

18 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		565	11,77	10,09	92,75	508,34
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
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
Итого за Обед		750	21,22	22,22	78,30	609,98
Итого за день		1315	21,22	22,22	78,30	609,98

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

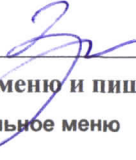
18 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		575	12,37	10,19	98,25	533,84
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
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		850	22,22	24,32	87,10	669,48
Итого за день		1425	22,22	24,32	87,10	669,48

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 18 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
196	Каша молочная "Дружба"	200	6,23	7,88	35,86	235,50
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		450	11,73	10,18	83,66	465,00