

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

19 МАРТА 2026 ГОД

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
138	Картофельное пюре	230	5,00	7,70	33,70	225,30
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 Завтрак		570	27,21	19,21	85,39	626,60
Обед						
43	Свекольник	200	2,02	4,30	13,28	100,36
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		690	22,90	17,73	106,20	675,56
Итого за день		1260	50,11	36,94	191,59	1302,16

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

19 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленые из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39
138	Картофельное пюре	250	5,43	8,40	36,71	244,92
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 Завтрак		630	34,61	23,67	99,63	749,82
Обед						
43	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		760	25,01	19,65	115,23	738,01
Итого за день		1390	59,62	43,32	214,86	1487,83

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
138	Картофельное пюре	250	5,43	8,40	36,71	244,92
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 Завтрак		590	27,64	19,91	88,40	646,22