

Утверждаю



В.П. Дойников

директор школы Дойников В.П.

Примерное меню и пищевая ценность

приготовленных блюд для детей от 7 до 11 лет

Дата: 21.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
61,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		630	6,31	3,95	64,60	321,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных

блюд для детей от 12 и старше, ОВЗ

Дата : 21.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
196,00	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
187	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,30	103,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		645	15,17	12,99	91,05	537,84
Обед						
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
96,00	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
51,00	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		850	26,35	26,32	94,85	724,74
Итого за день		1495	26,35	26,32	94,85	724,74