

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

11 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
112	Огурцы свежие	30				3,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		510	34,28	25,06	70,93	712,56
Обед						
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
105	Тефтели из говядины(паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
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		810	26,25	20,74	111,35	707,03
Итого за день		1320	60,53	45,80	182,28	1419,59

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

11 МАРТА 2026 ГОД

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
112	Огурцы свежие	30				3,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		480	30,90	22,74	62,89	640,06
Обед						
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62
105	Тефтели из говядины(паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
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		690	20,69	16,14	93,10	578,54
Итого за день		1170	51,59	38,88	155,99	1218,60

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38
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
	Ватрушка Любимая	80	13,60	10,80	53,50	372,00
Итого за Завтрак		510	21,81	18,68	118,57	781,39