

Меню школьного питания на 19.01.2026г. МОБУ СОШ с. Михайловка

МЕНЮ осень-зима

Рацион: Школьное меню

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Оленникова Н.А.

День: Понедельник 1 неделя

Категория: 1-4 кл. ММС, ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,77	7,99	4,36	149,51
332,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
685,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак			18,60	9,30	81,30	489,50
Обед ОБЗ						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,32	7,04	76,80
439,00	Филе грудки, припущенное с овощами	90	6,98	9,76	7,60	147,20
6,00	салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	57,00
297,00	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,8
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед			30,73	32,51	115,17	878,27
Итого за день			49,33	41,81	196,47	1367,77

5-11 кл ММС,
Категория: ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11р	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	22,16	11,98	6,54	224,27
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак			22,50	13,90	96,60	612,00

Обед ОВЗ						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	5,40	8,80	96,00
43,00	салат из белокочанной капусты	100	2,10	4,50	10,30	94,00
233,23	Филе грудки,припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
36,02	Каша перловая рассыпчатая	180	5,50	4,70	38,00	299,0
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед			35,23	38,28	118,58	962,86
Итого за день			57,73	52,18	215,18	1574,86

Меню школьного питания

Рацион: Школьное меню

Категория: 5-11 кл родительская плата
Стоимость

Обед						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
43,00	салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25
233,23	Филе грудки, припущенное с овощами	100	7,76	10,84	8,44	163,60
36,02	Каша перловая рассыпчатая	180	5,50	4,70	38,00	229,0
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед			35,23	38,28	118,58	962,86