

## Меню школьного питания на

19.01.2026г. МОБУ СОШ с. Михайловка

## МЕНЮ осень-зима

Рацион: Школьное меню

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Оленникова Н.А.



Понедельник 1 неделя

День:  
14 кл. ММС, ОВЗ

Категория:

14 кл. ММС, ОВЗ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-11	Рыба, тушенная 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
<b>Итого за Завтрак</b>				18,60	9,30	489,50
<b>Обед</b> <b>ОВЗ</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>				30,73	32,51	115,17
<b>Итого за день</b>				49,33	41,81	196,47
						1367,77

**5-11 кл ММС,  
Категория: ОВЗ**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-11р	Рыба, тушенная 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
<b>Итого за Завтрак</b>				22,50	13,90	96,60
						612,00

<b>Обед ОВЗ</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>				35,23	38,28	118,58	962,86
<b>Итого за день</b>				57,73	52,18	215,18	1574,86

## Меню школьного питания

**Рацион: Школьное меню**

**Категория: 5-11 кл родительская плата**

**Стоимость**

<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>				35,23	38,28	118,58	962,86