

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

3 МАРТА 2026 ГОД

День: вторник

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						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
607	Вафли	45	1,26	0,59	34,78	157,50
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		545	8,91	9,15	106,04	534,55
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
42	Винегрет овощной	60	0,88	1,60	4,23	35,18
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		750	21,97	17,76	115,58	690,05
Итого за день		1295	30,88	26,91	221,62	1224,60

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

3 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
607	Вафли	45	1,26	0,59	34,78	157,50
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		555	9,51	9,25	111,54	560,05
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
42	Винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		910	28,12	23,46	136,65	841,99
Итого за день		1465	37,63	32,71	248,19	1402,04

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 3 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92
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	3,00	0,50	27,50	126,50
106	Сыр голландский(порциями)	10	2,60	2,68		35,20
Итого за Завтрак		510	10,25	11,24	71,26	412,25