

Меню школьного питания на

16.01.2026г. МОБУ СОШ с. Михайловка

МЕНЮ осень-зима

Рацион: Школьное меню

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Оленникова Н.А.



Пятница 2 неделя

Категория: 1-4 кл. ММС, ОВЗ

День:

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 98,00 | Жаркое по домашнему | 200 | 16,56 | 14,49 | 16,41 | 259,65 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,89 | 78,7 |
| | 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 | | | | 15,30 | 14,70 | 76,70 |
| Обед | | | | | | |
| 59,00 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,53 | 1,77 | 14,14 | 82,17 |
| 443 | Плов из говядины | 150 | 15,70 | 15,10 | 25,30 | 305,00 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 10,01 | 40,51 |
| 34,00 | салат ЗДОРОВЬЕ | 60 | 0,88 | 2,70 | 6,68 | 48,00 |
| | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60 | 4 | 0,6 | 33,0 | 152 |
| Итого за Обед | | | | 22,79 | 20,19 | 89,13 |
| Итого за день | | | | 49,43 | 45,49 | 185,33 |
| | | | | | | 1356,57 |

5-11 кл ММС,
Категория: ОВЗ

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 98,00 | Жаркое по - домашнему | 250 | 27,04 | 23,10 | 24,10 | 412,32 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 3,3 | 3,1 | 13,60 | 95,0 |
| | 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 | | | 18,10 | 17,80 | 94,00 | 612,00 |
| Обед ОВЗ | | | | | | |
| 59,00 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,16 | 2,21 | 17,68 | 102,71 |
| 443,00 | Плов из говядины | 210 | 21,90 | 21,20 | 35,50 | 428,00 |
| 34,00 | Салат Здоровье | 100 | 1,46 | 4,60 | 7,80 | 80,00 |
| 283,00 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 10,01 | 40,51 |
| | | 200 | 0,48 | 0,04 | 28,26 | 116,84 |
| | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60 | 4 | 0,6 | 33,0 | 152 |
| Итого за Обед | | | 39,80 | 39,78 | 130,65 | 1049,96 |
| Итого за день | | | 57,90 | 57,58 | 224,65 | 1661,96 |

Меню школьного питания

Рацион: Школьное меню

Категория: 5-11 кл родительская плата
Стоимость

| Обед | | | | | | |
|----------------------|---|-----|-------|-------|--------|---------|
| 59,00 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,16 | 2,21 | 17,68 | 102,71 |
| 443,00 | Плов из говядины | 210 | 21,90 | 21,20 | 35,50 | 428,00 |
| | | | | | | |
| 51,00 | салат Здоровье | 100 | 1,46 | 4,60 | 7,80 | 80,00 |
| 631,00 | 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 | 4 | 0,6 | 33,0 | 152 |
| Итого за Обед | | | 39,80 | 39,78 | 130,65 | 1049,96 |
| Итого за день | | | 57,90 | 57,58 | 224,65 | 1661,96 |