

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

10 МАРТА 2026 ГОД

День: вторник

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						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		630	14,88	9,52	89,28	485,00
Обед						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		650	32,64	27,30	78,63	820,17
Итого за день		1280	47,52	36,82	167,91	1305,17

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

10 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		640	15,48	9,62	94,78	536,51
Обед						
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		730	36,43	30,73	88,39	835,85
Итого за день		1370	51,91	40,35	183,17	1372,36

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 10 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		440	13,96	16,77	69,41	485,11