

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

10 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
80	Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13	31,51
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Завтрак		500	21,56	13,55	84,43	546,21	49,29
Обед							
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71	11,1
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,35	470,05	46,42
295	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65	10,64
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Обед		700	34,14	25,09	89,42	777,91	72,16
Итого за день		1200	55,70	38,64	173,85	1324,12	121,45