

Утверждаю _____, Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

22 МАЯ 2026 ГОД

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	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, тушеная 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

Утверждаю: _____ Директор школы Зянгтрова Л.Ф.

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

22 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
80	Рыба ,тушенная с овощами(филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		510	22,59	14,30	84,64	558,07
Обед						
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
СТО	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	37,52	27,41	97,49	850,41
Итого за день		1240	60,11	41,71	182,13	1408,48

Утверждаю:  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 22 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
80	Рыба ,тушеннная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		490	20,96	13,45	78,93	520,71