

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

20 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая | цена          |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |               |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |               |
| 259                     | Макароны отварные с сыром                                                       | 180             | 10,80                | 9,00         | 31,77         | 252,00              | 27,87         |
| 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 | 50              | 3,00                 | 0,50         | 27,50         | 126,50              | 4             |
| 46                      | Сок фруктовый                                                                   | 200             | 1,00                 |              | 20,00         | 92,00               | 35            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>630</b>      | <b>14,88</b>         | <b>9,52</b>  | <b>89,28</b>  | <b>511,01</b>       | <b>69,13</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |               |
| 64                      | Суп из овощей                                                                   | 250             | 2,00                 | 4,30         | 10,84         | 91,00               | 16,75         |
| 131                     | Плов из курицы                                                                  | 200             | 27,82                | 22,22        | 25,38         | 470,05              | 46,42         |
| 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 | 50              | 3,00                 | 0,50         | 27,50         | 126,50              | 4             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>700</b>      | <b>32,90</b>         | <b>27,04</b> | <b>73,73</b>  | <b>728,06</b>       | <b>69,43</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1330</b>     | <b>47,78</b>         | <b>36,56</b> | <b>163,01</b> | <b>1239,07</b>      | <b>138,56</b> |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

20 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 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               |
| СТО                     | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 3,60                 | 0,60         | 33,00         | 152,00              |
| 46                      | Сок фруктовый                                                                   | 200             | 1,00                 |              | 20,00         | 92,00               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>640</b>      | <b>15,48</b>         | <b>9,62</b>  | <b>94,78</b>  | <b>536,51</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 64                      | Суп из овощей                                                                   | 250             | 2,00                 | 4,30         | 10,84         | 91,00               |
| 131                     | Плов из курицы                                                                  | 220             | 30,60                | 24,44        | 27,92         | 517,05              |
| 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              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>730</b>      | <b>36,28</b>         | <b>29,36</b> | <b>81,77</b>  | <b>800,56</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1370</b>     | <b>51,76</b>         | <b>38,98</b> | <b>176,55</b> | <b>1337,07</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 20 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>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               |
| СТО              | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с | 50           | 3,00                 | 0,50  | 27,50 | 126,50              |
| 7                | Масло (порциями)                                            | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13  | 66,10               |
| Итого за Завтрак |                                                             | 440          | 13,96                | 16,77 | 69,41 | 485,11              |