

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

22 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: среда

Неделя: 2

| №<br>рец.               | 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>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |               |
| 196                     | Каша молочная "Дружба"                                                          | 185             | 5,77                 | 7,29         | 32,25         | 217,84              | 22,06         |
| 414                     | Кофейный напиток                                                                | 200             | 2,50                 | 1,80         | 20,30         | 103,00              | 8,77          |
| СТО                     | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50              | 3,00                 | 0,50         | 27,50         | 126,50              | 4             |
| 118                     | Фрукты свежие(яблоки)                                                           | 130             | 0,50                 | 0,50         | 12,70         | 61,00               | 28,5          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>565</b>      | <b>11,77</b>         | <b>10,09</b> | <b>92,75</b>  | <b>508,34</b>       | <b>63,33</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |               |
| 51                      | Салат из свеклы с яблоками                                                      | 60              | 0,60                 | 3,00         | 5,00          | 51,00               | 8,24          |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми                                                     | 200             | 6,42                 | 3,61         | 26,83         | 167,14              | 6,59          |
| 129                     | Котлеты рубленные из птицы                                                      | 90              | 19,13                | 10,99        | 14,18         | 234,29              | 46,06         |
| 297                     | Каша перловая рассыпчатая                                                       | 150             | 4,60                 | 3,90         | 31,70         | 190,80              | 6,88          |
| 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>750</b>      | <b>33,83</b>         | <b>22,02</b> | <b>115,22</b> | <b>810,24</b>       | <b>74,03</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1315</b>     | <b>45,60</b>         | <b>32,11</b> | <b>207,97</b> | <b>1318,58</b>      | <b>137,36</b> |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

22 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

| №<br>рец.               | 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>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 196                     | Каша молочная "Дружба"                                                          | 185             | 5,77                 | 7,29         | 32,25         | 217,84              |
| 414                     | Кофейный напиток                                                                | 200             | 2,50                 | 1,80         | 20,30         | 103,00              |
| СТО                     | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 3,60                 | 0,60         | 33,00         | 152,00              |
| 118                     | Плоды свежие(яблоки)                                                            | 130             | 0,50                 | 0,50         | 12,70         | 61,00               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>575</b>      | <b>12,37</b>         | <b>10,19</b> | <b>98,25</b>  | <b>533,84</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 51                      | Салат из свеклы с яблоками                                                      | 100             | 1,00                 | 5,00         | 8,30          | 85,00               |
| 63                      | Суп картофельный с бобовыми                                                     | 250             | 8,03                 | 4,51         | 33,54         | 208,92              |
| 129                     | Котлеты рубленые из птицы                                                       | 90              | 19,13                | 10,99        | 14,18         | 234,29              |
| 297                     | Каша перловая рассыпчатая                                                       | 150             | 4,60                 | 3,90         | 31,70         | 190,80              |
| 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>850</b>      | <b>36,44</b>         | <b>25,02</b> | <b>130,73</b> | <b>911,52</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1425</b>     | <b>48,81</b>         | <b>35,21</b> | <b>228,98</b> | <b>1445,36</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

День: среда

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          |                                                                                    |              |                      |       |       |                     |
| 196              | Каша молочная "Дружба"                                                             | 200          | 6,23                 | 7,88  | 35,86 | 235,50              |
| 414              | Кофейный напиток                                                                   | 200          | 2,50                 | 1,80  | 20,30 | 103,00              |
| СТО              | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с<br>витамином и железом | 50           | 3,00                 | 0,50  | 27,50 | 126,50              |
| 118              | Фрукты свежие (яблоки)                                                             | 130          | 0,50                 | 0,50  | 12,70 | 61,00               |
| Итого за Завтрак |                                                                                    | 580          | 12,23                | 10,68 | 96,36 | 526,00              |