

Утверждаю

Директор школы Зангирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

14 МАЯ 2026 ГОД

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
112	Огурцы свежие	30				3,00	8,48
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	51,06
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
Итого за Завтрак		500	33,68	24,96	65,43	687,06	65,8
Обед							
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62	6,49
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	77,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,50	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 Обед		700	24,23	21,70	94,70	675,20	100,48
Итого за день		1200	57,91	46,66	160,13	1362,26	166,28

Утверждаю

Директор школы Зиятiroва Л.Ф.

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

14 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
112	Огурцы свежие	30				3,00
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
Итого за Завтрак		510	34,28	25,06	70,93	712,56
Обед						
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
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 Обед		780	25,86	23,09	104,79	735,20
Итого за день		1290	60,14	48,15	175,72	1447,76

Утверждаю

Директор школы Зангирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 14 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
181	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,70	8,17	30,62	269,31
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
118	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		580	9,28	9,19	80,83	497,32