

Утверждаю

директор школы Дойников В.П.



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

Дата : 16.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
106,00	Сыр голландский(порциями)	10	3	2,7		35
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65

Примерное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд для детей от 12 и старше,ОВЗ

Дата : 16.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,50
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
106,00	Сыр голландский (порциями)	10	2,60	2,68		35
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		560	14,71	13,96	76,07	535,08
Обед						
122,00	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,1	180,00
129,00	Котлеты рубленные из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	132,36
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		910	47,19	39,44	129,22	1066,75
Итого за день		1470	61,90	53,40	205,29	1601,83

