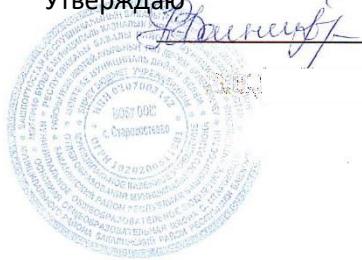


Утверждаю



директор школы Дойников В.П.

Примерное меню и пищевая ценность

приготовленных блюд для детей от 7 до 11 лет

Дата: 19.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
83,00	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,40
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
<b>Итого за Завтрак</b>		490	23,02	20,78	91,37	644,98

Примерное меню и пищевая ценность

приготовленных блюд для детей от 12 и старше, ОВЗ

Дата : 19.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
83,00	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,90
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>		730	27,36	25,67	96,87	747,97
<b>Обед</b>						
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
443,00	Плов из говядины	210	21,90	21,20	35,50	428,00
34,00	Салат "Здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
283,00	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,70
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		820	30,28	28,77	112,87	841,41
<b>Итого за день</b>		1550	57,64	54,44	209,74	1589,38