

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		490	23,02	20,78	91,37	644,98

Примерное меню и пищевая ценность

приготовленных блюд для детей от 12 и старше, ОБЗ

Дата : 19.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		730	27,36	25,67	96,87	747,97
Обед						
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
Итого за Обед		820	30,28	28,77	112,87	841,41
Итого за день		1550	57,64	54,44	209,74	1589,38