

Утверждаю

директор школы Дойников В.П.



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

Дата : 14.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,6
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		510	36,11	30,60	77,36	782,56

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

Дата : 14.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
6	Салат из белокочанной капусты	100	2,4	6,8	15,65	124,3
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		580	40,47	35,64	91,66	904,76
Обед						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
105,00	Тефтели из говядины(паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		830	23,45	24,28	95,21	657,42
Итого за день		1410	63,92	59,92	186,87	1562,18

