

Утверждаю _____ Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

6 МАРТА 2026 ГОД

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		500	21,56	13,55	84,43	546,21
Обед						
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,35	470,05
295	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Обед		650	33,51	24,65	85,88	757,37
Итого за день		1150	55,07	38,20	170,31	1303,58

Утверждаю

Директор школы Зянгрова Л.Ф.

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

6 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80	Рыба ,тушенная с овощами(филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	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	22,59	14,30	84,64	558,07
Обед						
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
		730	37,52	27,41	97,49	850,41
Итого за день		1240	60,11	41,71	182,13	1408,48

Утверждаю: _____ Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 6 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80	Рыба ,тушенная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		520	20,96	13,45	78,93	520,71