

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

16 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29	46,06
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	28,5
Итого за Завтрак		620	31,46	17,93	103,89	707,97	91,54
Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00	8,24
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	6,59
97	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	22,26	21,34	95,92	668,53	78,89
Итого за день		1320	53,72	39,27	199,81	1376,50	170,43

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

16 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное питание

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
129	Котлеты рубленые из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,76	294,68	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
Итого за Завтрак		690	40,20	22,15	123,42	860,68	84,47
Обед							
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00	
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92	
97	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		790	20,75	27,76	105,93	744,31	92,64
Итого за день		1480	60,95	49,91	229,35	1604,99	177,11

Утверждаю

Директор школы Зянгилова л.ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 16 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
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
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		490	30,94	17,41	91,15	646,87