

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

14 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: вторник

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							
97	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,59	29,27	358,16	79,17
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	4,57
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		500	19,19	20,12	66,99	526,29	87,74
Обед							
54	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17	14,77
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13	31,51
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	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	23,68	18,12	94,93	641,38	64,06
Итого за день		1200	42,87	38,24	161,92	1167,67	151,93

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

14 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
97	Жаркое по домашнему	250	16,05	19,59	29,27	358,16	
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63	
СТО	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	19,79	20,22	72,49	551,79	84,47
Обед							
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96	
80	Рыба, тушеная 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	
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		760	25,24	20,01	97,78	677,03	92,64
Итого за день		1270	45,03	40,23	170,27	1228,82	177,11

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 14 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
97	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,59	29,27	358,16
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,22	41,63
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		500	19,19	20,12	66,99	526,29