

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

9 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая | цена          |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |               |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |               |
| 129                     | Котлеты рубленые из птицы                                                       | 90              | 19,13                | 10,99        | 14,18         | 234,29              | 46,06         |
| 138                     | Картофельное пюре                                                               | 230             | 5,00                 | 7,70         | 33,70         | 225,30              | 39,51         |
| 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             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>570</b>      | <b>27,21</b>         | <b>19,21</b> | <b>85,39</b>  | <b>626,60</b>       | <b>91,83</b>  |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |               |
| 43                      | Свекольник                                                                      | 200             | 2,02                 | 4,30         | 13,28         | 100,36              | 17,96         |
| 80                      | Рыба, тушенная 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         |
| 311                     | Кисель из концентрата" Валетек"                                                 | 200             |                      |              | 24,00         | 95,00               | 18            |
| СТО                     | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 3,60                 | 0,60         | 33,00         | 152,00              | 4,8           |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>700</b>      | <b>23,50</b>         | <b>17,83</b> | <b>111,70</b> | <b>701,06</b>       | <b>82,99</b>  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1270</b>     | <b>50,71</b>         | <b>37,04</b> | <b>197,09</b> | <b>1327,66</b>      | <b>174,82</b> |