

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

5 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОД

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                    |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                                  | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                    |                 |                      |              |               |                     |
| 129                     | Котлеты рубленные из птицы                                                         | 90              | 19,13                | 10,99        | 14,18         | 234,29              |
| 138                     | Картофельное пюре                                                                  | 230             | 5,00                 | 7,70         | 33,70         | 225,30              |
| 283                     | Чай с сахаром                                                                      | 200             | 0,08                 | 0,02         | 10,01         | 40,51               |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с<br>витамином и железом | 50              | 3,00                 | 0,50         | 27,50         | 126,50              |
| <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>Обед</b>             |                                                                                    |                 |                      |              |               |                     |
| 43                      | Свекольник                                                                         | 200             | 2,02                 | 4,30         | 13,28         | 100,36              |
| 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              |
| 311                     | Кисель из концентрата "Валетек"                                                    | 200             |                      |              | 24,00         | 95,00               |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с<br>витамином и железом | 50              | 3,00                 | 0,50         | 27,50         | 126,50              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                    | <b>690</b>      | <b>22,90</b>         | <b>17,73</b> | <b>106,20</b> | <b>675,56</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                    | <b>1260</b>     | <b>50,11</b>         | <b>36,94</b> | <b>191,59</b> | <b>1302,16</b>      |

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

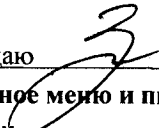
Рацион: Школьное меню

5 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОД

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 129                     | Котлеты рубленые из птицы                                                       | 120             | 25,50                | 14,65        | 19,91         | 312,39              |
| 138                     | Картофельное пюре                                                               | 250             | 5,43                 | 8,40         | 36,71         | 244,92              |
| 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              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>630</b>      | <b>34,61</b>         | <b>23,67</b> | <b>99,63</b>  | <b>749,82</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 43                      | Свекольник                                                                      | 250             | 2,50                 | 5,37         | 16,60         | 125,45              |
| 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              |
| 311                     | Кисель из концентрата "Валетек"                                                 | 200             |                      |              | 24,00         | 95,00               |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 3,60                 | 0,60         | 33,00         | 152,00              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>760</b>      | <b>25,01</b>         | <b>19,65</b> | <b>115,23</b> | <b>738,01</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1390</b>     | <b>59,62</b>         | <b>43,32</b> | <b>214,86</b> | <b>1487,83</b>      |

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 5 ФЕВРАЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>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              |
| 138              | Картофельное пюре                                                                  | 250          | 5,43                 | 8,40  | 36,71 | 244,92              |
| 283              | Чай с сахаром                                                                      | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01 | 40,51               |
|                  | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с<br>витамином и железом | 50           | 3,00                 | 0,50  | 27,50 | 126,50              |
| Итого за Завтрак |                                                                                    | 590          | 27,64                | 19,91 | 88,40 | 646,22              |