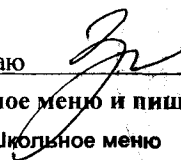


Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

28 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: среда

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						
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		510	32,32	26,82	72,28	711,61
Обед						
56	Борщ с капустой и картофелем	200	1,67	3,59	9,75	76,38
105	Тефтели из говядины(паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
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 Обед		690	20,24	17,43	91,54	581,30
Итого за день		1200	52,56	44,25	163,82	1292,91

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

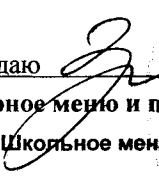
28 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,60
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		540	35,70	29,14	80,32	784,16
Обед						
56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
105	Тефтели из говядины(паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
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 Обед		810	25,69	22,33	109,40	710,48
Итого за день		1350	61,39	51,47	189,72	1494,64

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 28 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
181	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,13	7,36	27,56	242,38
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
	Ватрушка Любимая	80	13,60	10,80	53,50	372,00
Итого за Завтрак		510	21,81	18,68	118,57	781,39