

Утверждаю

Директор школы Зянгинова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

13 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: понедельник

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							
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	27,87
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
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	35
Итого за Завтрак		630	14,88	9,52	89,28	511,01	69,13
Обед							
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15	13,31
131	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05	46,42
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	10,64
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 Обед		700	33,05	28,41	80,35	763,35	74,37
Итого за день		1330	47,93	37,93	169,63	1274,36	143,5

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше

13 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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							
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00	
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	
46	Сок фруктовый	200	1,00		20,00	92,00	
Итого за Завтрак		640	15,48	9,62	94,78	536,51	84,47
Обед							
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15	
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65	
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		730	36,43	30,73	88,39	835,85	92,64
Итого за день		1370	51,91	40,35	183,17	1372,36	177,11

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 13 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
259	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
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
7	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
Итого за Завтрак		440	13,96	16,77	69,41	485,11