

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

13 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40
Итого за Завтрак		540	15,40	14,96	80,15	562,24
Обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8,00	12,70	132,36
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		880	40,82	35,78	123,49	988,65
Итого за день		1420	56,22	50,74	203,64	1550,89

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

13 МАРТА 2026 ГОД

День: пятница

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
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
536	Йогурт детский питьевой	100	2,80	3,20	4,50	56,40
Итого за Завтрак		530	14,80	14,86	74,65	536,74
Обед						
122	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,00
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,27	5,00	7,60	79,42
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		750	36,41	29,61	103,62	832,63
Итого за день		1280	51,21	44,47	178,27	1369,37

Утверждаю

Директор школы Зангирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 13 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
131	Плов из курицы	300	41,73	33,33	38,07	705,07
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46
112	Огурцы свежие	30				3,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		580	48,60	37,63	80,66	946,03