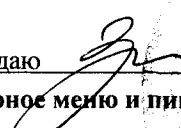


Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

27 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: вторник

Неделя: 1

| №<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>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 97                      | Жаркое по-домашнему                                                             | 250             | 16,05                | 19,59        | 29,27         | 358,16              |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                                         | 200             | 0,14                 | 0,03         | 10,22         | 41,63               |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50              | 3,00                 | 0,50         | 27,50         | 126,50              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>500</b>      | <b>19,19</b>         | <b>20,12</b> | <b>66,99</b>  | <b>526,29</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 54                      | Рассольник ленинградский                                                        | 200             | 2,12                 | 4,57         | 10,50         | 95,17               |
| 80                      | Рыба, тушеная 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 витамином и железом | 50              | 3,00                 | 0,50         | 27,50         | 126,50              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>690</b>      | <b>23,00</b>         | <b>18,00</b> | <b>103,42</b> | <b>670,37</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1190</b>     | <b>42,19</b>         | <b>38,12</b> | <b>170,41</b> | <b>1196,66</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

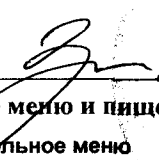
27 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

| №<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>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 97                      | Жаркое по домашнему                                                             | 250             | 16,05                | 19,59        | 29,27         | 358,16              |
| 285                     | Чай с лимоном и сахаром                                                         | 200             | 0,14                 | 0,03         | 10,22         | 41,63               |
|                         | 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>510</b>      | <b>19,79</b>         | <b>20,22</b> | <b>72,49</b>  | <b>551,79</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 54                      | Рассольник ленинградский                                                        | 250             | 2,65                 | 5,71         | 13,14         | 118,96              |
| 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>25,16</b>         | <b>19,99</b> | <b>111,77</b> | <b>731,52</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1270</b>     | <b>44,95</b>         | <b>40,21</b> | <b>184,26</b> | <b>1283,31</b>      |

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 27 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

| №<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          |                                                                                 |              |                      |       |       |                     |
| 97               | Жаркое по-домашнему                                                             | 250          | 16,05                | 19,59 | 29,27 | 358,16              |
| 285              | Чай с лимоном и сахаром                                                         | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22 | 41,63               |
|                  | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50           | 3,00                 | 0,50  | 27,50 | 126,50              |
| Итого за Завтрак |                                                                                 | 500          | 19,19                | 20,12 | 66,99 | 526,29              |