

Меню школьного питания на 21.01.2026г. МОБУ СОШ с. Михайловка

МЕНЮ осень-зима

Рацион: Школьное меню

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Оленникова Н.А.

День: Среда 1 неделя

Категория: 1-4 кл. ММС, ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
118,0	Рагу овощное с мясом	200	16,46	18,0	16,13	290,21
311,00	Кисель из концентрата валетек	200	0	0	24,0	95
588,0	Плоды свежие яблоки	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>			20,58	19,13	85,87	598,31
<b>Обед</b>						
54,00	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17
54-11р	рыба, тушеная в томатном соусе	100	14,77	7,99	4,36	149,51
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
34,00	салат "здоровье"	60	0,88	2,70	6,68	48,00
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>			30,26	21,92	112,89	768,9
<b>Итого за день</b>			50,84	41,05	198,76	1367,21

Категория: 5-11 кл ММС,  
ОБЗ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
118,0	Рагу овощное с мясом	250	20,57	22,5	20,16	362,76
311,00	кисель	200	0		24,0	95
588,00	Плоды свежие яблоки	130	0,52	0,52	12,7	61

	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Завтрак</b>			24,69	23,62	89,90	670,86
<b>Обед</b>						
54,00	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96
54-11р	рыба, тушеная в томатном соусе	150	22,16	11,98	6,54	224,27
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
34,00	салат "здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		22,90	23,40	112,80	774,00	
<b>Итого за день</b>			60,00	63,90	241,30	1822,00

## Меню школьного питания

Рацион: Школьное меню

Категория: 5-11 кл родительская плата  
Стоимость

<b>Обед</b>						
54,00	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96
54-11р	рыба, тушеная в томатном соусе	150	22,16	11,98	6,54	224,27
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,46	294,68
34,00	салат "здоровье"	100	1,46	4,60	7,80	80,00
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>		22,90	23,40	112,80	774,00	
<b>Итого за день</b>			60,00	63,90	241,30	1822,00