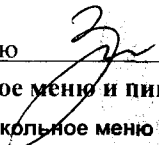


Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

20 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,20	42,00
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		630	5,73	5,52	62,59	324,98
Обед						
61,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
42,00	Винегрет овощной	60	0,88	1,60	4,23	35,18
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		750	21,97	17,76	115,58	690,05
Итого за день		1380	27,70	23,28	178,17	1015,03

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

20 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,20	42,00
118	Флоды свежие (яблоки)	200	0,50	0,50	12,70	61,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		710	6,33	5,62	68,09	350,48
Обед						
61,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
42,00	Винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		910	28,12	23,46	136,65	841,99
Итого за день		1620	34,45	29,08	204,74	1192,47

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 20 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,20	42,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
106,00	Сыр голландский(порциями)	10	2,60	2,7		35
Итого за Завтрак		510	7,83	7,70	49,89	298,98