

## Меню школьного питания на

14.01.2026. МОБУ СОШ с. Михайловка

## МЕНЮ осень-зима

Рацион: Школьное меню

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Оленникова Н.А.

Среда 2 неделя

День:

Категория: 1-4 кл. ММС, ОВЗ



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет- ическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
61,00	Суп картофельный с крупой пшено	200	2,12	2,30	11,31	73,62
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	10,22	41,63
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
118	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61
<b>Итого за Завтрак</b>				6,38	3,45	67,27
<b>Обед</b>						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
96,00	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
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
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>				760	24,73	25,56
<b>Итого за день</b>				50,60	52,42	170,63
						1073,78

5-11 кл ММС,  
Категория: ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет- ическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
61,00	Суп картофельный с крупой пшено	250	2,65	2,90	14,14	92,03
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
118,	яблоко	130	0,5	0,5	12,7	61

171	Яблоко	130	0,5	0,5	13,7	50
<b>Итого за Завтрак</b>		26,90	29,20	91,30	733,40	
<b>Обед ОВЗ</b>						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
96,00	Гуляш	120	16,60	17,20	3,70	237,00
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
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	70,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>			32,00	34,80	119,80	940,00
<b>Итого за день</b>			58,90	64,00	211,10	1673,40

## Меню школьного питания

Рацион: Школьное меню

Категория: 5-11 кл родительская плата  
Стоимость

<b>Обед</b>						
124,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
437,00	Гуляш	120	22,07	20,79	4,04	268,22
332,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
25,00	Винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
631,00	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	70,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
<b>Итого за Обед</b>			32,00	34,80	119,80	940,00
<b>Итого за день</b>			58,90	64,00	211,10	1673,40