

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

16 ЯНВАРЯ 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						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,50
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	63
Итого за Завтрак		540	15,30	14,96	75,65	545,38
Обед						
122,00	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,0	144,00
129,00	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
212,00	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
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		750	36,41	29,61	103,62	832,63
Итого за день		1290	51,71	44,57	179,27	1378,01

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

16 ЯНВАРЯ 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						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
289	Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,50
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
155,02	Йогурт детский питьевой	110	3,3	3,3	5,5	65
Итого за Завтрак		550	15,90	15,06	81,15	570,88
Обед						
122,00	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,1	180,00
129,00	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
212,00	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
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		880	40,82	35,78	123,49	988,65
Итого за день		1430	56,72	50,84	204,64	1559,53

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 16 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

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						
131,00	Плов из курицы	300	41,72	33,32	38,07	705,06
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111,5
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,6
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		610	50,01	41,70	90,05	1017,57