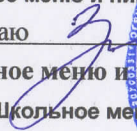


Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Утверждаю  Директор школы Зянирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

4 МАРТА 2026 ГОД

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84	
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	
118	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00	
Итого за Завтрак		565	11,77	10,09	92,75	508,34	76,96
Обед							
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14	
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80	
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	
Итого за Обед		750	21,22	22,22	78,30	609,98	83,52
Итого за день		1315	32,99	32,31	171,05	1118,32	160,48

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 4 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
	Ватрушка "Любимая"	80	13,60	10,80	53,50	372,00
Итого за Завтрак		515	24,87	20,39	133,55	819,34

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

4 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
196	Каша молочная "Дружба"	185	5,77	7,29	32,25	217,84
414	Кофейный напиток	200	2,50	1,80	20,30	103,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		575	12,37	10,19	98,25	533,84
Обед						
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	208,92
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,80
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Обед		850	22,22	24,32	87,10	669,48
Итого за день		1425	22,22	24,32	87,10	669,48