

Утверждаю

Директор школы Зингирова Л.Ф.

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

12 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное питание

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленные из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	6,36	47,76	294,68
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
118	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00
Итого за Завтрак		690	40,20	22,15	123,42	860,68
Обед						
51	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92
97	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
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		790	20,75	27,76	105,93	744,31
Итого за день		1480	60,95	49,91	229,35	1604,99

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

12 МАРТА 2026 ГОД

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
118	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,10
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		620	31,46	17,93	103,89	707,97
Обед						
51	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,88
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		690	21,66	21,24	90,42	643,03
Итого за день		1310	53,12	39,17	194,31	1351,00

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 12 МАРТА 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
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 Завтрак		490	30,94	17,41	91,15	646,87