

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

23 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 80,55                   | Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)                                            | 45/45        | 9,15                 | 7,03         | 1,95          | 108,13              |
| 173,00                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 150          | 8,73                 | 5,90         | 39,46         | 245,57              |
| 283                     | Чай с сахаром                                                                   | 200          | 0,08                 | 0,02         | 10,01         | 40,5                |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50           | 3                    | 0,5          | 27,5          | 127                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>400</b>   | <b>20,96</b>         | <b>13,45</b> | <b>78,92</b>  | <b>520,71</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 59,00                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                                        | 200          | 2,53                 | 1,77         | 14,14         | 82,17               |
| 131,00                  | Плов из курицы                                                                  | 200          | 27,82                | 22,22        | 25,35         | 470,05              |
| 42,00                   | Салат из белокочанной капусты с яблоками                                        | 60           | 1,10                 | 2,70         | 5,70          | 55,00               |
| 295,00                  | Компот из свежих плодов(яблоки)                                                 | 200          | 0,16                 | 0,16         | 18,89         | 78,70               |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50           | 3                    | 0,5          | 27,5          | 127                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>710</b>   | <b>34,61</b>         | <b>27,35</b> | <b>91,58</b>  | <b>812,42</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1110</b>  | <b>55,57</b>         | <b>40,80</b> | <b>170,50</b> | <b>1333,13</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянгтрова Л.Ф.

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

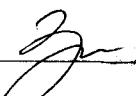
Рацион: Школьное меню

23 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 80,62                   | Рыба, тушенная с овощами(филе минтая)                                           | 50/50           | 10,18                | 7,78         | 2,17          | 119,99              |
| 173,00                  | Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 150             | 8,73                 | 5,90         | 39,46         | 245,57              |
| 283                     | Чай с сахаром                                                                   | 200             | 0,08                 | 0,02         | 10,01         | 40,5                |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 4                    | 0,6          | 33,0          | 152                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>540</b>      | <b>22,59</b>         | <b>14,30</b> | <b>84,64</b>  | <b>558,06</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 59,00                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                                        | 250             | 3,16                 | 2,21         | 17,68         | 102,71              |
| 131,00                  | Плов из курицы                                                                  | 220             | 30,60                | 24,44        | 27,92         | 517,05              |
| 42,00                   | Салат из белокочанной капусты с яблоками                                        | 100             | 1,80                 | 4,60         | 9,60          | 91,00               |
| 295,00                  | Компот из свежих плодов (яблоки)                                                | 200             | 0,16                 | 0,16         | 18,89         | 78,70               |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 4                    | 0,6          | 33,0          | 152                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>830</b>      | <b>39,32</b>         | <b>32,01</b> | <b>107,09</b> | <b>941,46</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1370</b>     | <b>61,91</b>         | <b>46,31</b> | <b>191,73</b> | <b>1499,52</b>      |

Утверждаю  Директор школы Зянгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 23 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|---------------------|
|                  |                                                                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                     |
| 1                | 2                                                                               | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                   |
| Завтрак          |                                                                                 |              |                      |       |       |                     |
| 80,55            | Рыба ,тушенная с овощами (филе минтая)                                          | 45/45        | 9,15                 | 7,03  | 1,96  | 108,13              |
| 173,00           | Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 150          | 8,73                 | 5,90  | 39,46 | 245,57              |
| 283              | Чай с сахаром                                                                   | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01 | 40,5                |
|                  | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50           | 3                    | 0,5   | 27,5  | 127                 |
| Итого за Завтрак |                                                                                 | 520          | 20,96                | 13,45 | 78,93 | 520,71              |