

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

15 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
112	Огурцы свежие	60				6,00	16,96
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	51,06
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		530	33,68	24,96	65,43	690,06	74,28
Обед							
61	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,12	2,30	11,31	73,62	6,49
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	77,61
212	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91	9,32
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,50	2,26
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	24,23	21,70	94,70	675,20	100,48
Итого за день		1230	57,91	46,66	160,13	1365,26	174,76

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

15 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
112	Огурцы свежие	30				3,00	
131	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Завтрак		510	34,28	25,06	70,93	712,56	84,47
Обед							
61	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03	
96	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17	
212	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49	
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51	
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	
Итого за Обед		780	25,86	23,09	104,79	735,20	92,64
Итого за день		1290	60,14	48,15	175,72	1447,76	177,11

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 15 АПРЕЛЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
181	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,70	8,17	30,62	269,31
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с	50	3,00	0,50	27,50	126,50
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,50	0,50	12,70	61,00
Итого за Завтрак		580	9,28	9,19	80,83	497,32