

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

13 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97,64	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,6	29,27	358,16
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		500	19,19	20,12	66,99	526,29
Обед						
54,00	Рассольник ленинградский	200	2,12	4,57	10,50	95,17
80,55	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,16	7,03	1,96	108,13
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200				95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		600	23,01	18,00	79,42	670,37
Итого за день		1100	42,20	38,12	146,41	1196,66

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Д.Ф.

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

13 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
97,64	Жаркое по домашнему	250	16,05	19,6	29,27	358,16
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		510	19,79	20,23	72,47	552,16
Обед						
54,00	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	118,96
80,62	Рыба, тушеная 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
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200				95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		760	25,16	19,99	87,77	731,52
Итого за день		1270	44,95	40,22	160,24	1283,68

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 13 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
97,64	Жаркое по-домашнему	250	16,05	19,6	29,27	358,16
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		500	19,19	20,12	66,99	526,29