

Утверждаю:  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

21 МАЯ 2026 ГОД

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	цена
			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	46,06
138	Картофельное пюре	230	5,00	7,70	33,70	225,30	39,51
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 витамином и железом	50	3,00	0,50	27,50	126,50	4
Итого за Завтрак		570	27,21	19,21	85,39	626,60	91,83
Обед							
43	Свекольник	250	2,02	4,30	13,28	100,36	17,96
80	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	90	9,15	7,03	1,96	108,13	31,51
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57	10,72
311	Кисель из концентрата" Валетек"	200			24,00	95,00	18
СТО	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	3,60	0,60	33,00	152,00	4,8
Итого за Обед		700	23,50	17,83	111,70	701,06	82,99
Итого за день		1270	50,71	37,04	197,09	1327,66	174,82

Утверждаю:  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

21 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	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	120	25,50	14,65	19,91	312,39
138	Картофельное пюре	250	5,43	8,40	36,71	244,92
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		630	34,61	23,67	99,63	749,82
Обед						
43	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45
80	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	100	10,18	7,78	2,17	119,99
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00
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		760	25,01	19,65	115,23	738,01
Итого за день		1390	59,62	43,32	214,86	1487,83

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 21 МАЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
138	Картофельное пюре	250	5,43	8,40	36,71	244,92
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	50	3,00	0,50	27,50	126,50
Итого за Завтрак		590	27,64	19,91	88,40	646,22