

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

12 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		430	13,88	9,52	69,28	419,01
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
6,00	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,1
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		710	34,06	31,38	88,02	820,27
Итого за день		1140	47,94	40,90	157,30	1239,28

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

12 ЯНВАРЯ 2026 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		440	14,48	9,62	74,78	444,51
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
6,00	Салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		830	38,83	37,53	104,05	960,45
Итого за день		1270	53,31	47,15	178,83	1404,96

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
7,00	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		440	13,96	16,77	69,41	485,11