

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

16 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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
118,00	Плоды свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		630	19,71	20,64	79,69	587,29
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		1230	42,72	38,64	159,11	1257,66

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

16 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	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
118,00	Плоды свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		640	20,31	20,75	85,21	613,26
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		660	25,16	19,99	87,77	731,52
Итого за день		1300	45,47	40,74	172,98	1344,78

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 16 ДЕКАБРЯ 2025 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
118,00	Фрукты свежие(яблоки)	130	0,52	0,52	12,7	61
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		630	19,71	20,64	79,69	587,29