

Утверждаю

Директор школы Зяцкова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

10 НОЯБРЯ 2025 ГОД

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,55	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,95	108,13
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		430	18,82	12,32	83,01	524,63
Обед						
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,35	470,05
42,00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
295,00	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,70
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		710	34,61	27,35	91,58	812,42
Итого за день		1140	53,43	39,67	174,59	1337,05

Утверждаю

Директор школы Зянгрова Л.Ф.

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

10 НОЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
80,62	Рыба ,тушенная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		540	20,45	13,17	88,73	561,98
Обед						
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
42,00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,80	4,60	9,60	91,00
295,00	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,70
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		830	39,32	32,01	107,09	941,46
Итого за день		1370	59,77	45,18	195,82	1503,44

Утверждаю

Директор школы Янгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 10 НОЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
80,55	Рыба ,тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		520	18,82	12,32	83,02	524,63