

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

21 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: вторник

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						
61,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		630	6,25	3,94	64,38	320,63
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
212,00	Макаронные изделия отварные	150	5,49	3,98	36,29	207,91
42,00	Винегрет овощной	60	0,88	1,60	4,23	35,18
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		750	21,51	19,88	111,13	686,95
Итого за день		1380	27,76	23,82	175,51	1007,58

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

21 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
61,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		640	6,85	4,04	69,88	346,13
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
42,00	Винегрет овощной	100	1,47	2,70	7,05	58,63
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	116,84
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		910	27,54	26,09	131,09	838,11
Итого за день		1550	34,39	30,13	200,97	1184,24

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 21 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
61,00	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,65	2,90	14,14	92,03
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
106,00	Сыр голландский(порциями)	10	2,60	2,7		35
118	Флоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак			8,85	6,62	64,38	355,63