

Утверждаю

3

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

1 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

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
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		630	17,18	12,82	74,78	484,01
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		1340	51,24	44,20	162,80	1304,28

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

1 ДЕКАБРЯ 2025 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
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		640	17,78	12,92	80,28	596,51
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		1470	56,61	50,45	184,33	1556,96

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 1 ДЕКАБРЯ 2025 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