

Утверждаю  Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

15 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,0
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,6
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		510	32,32	26,82	72,27	712,10
Обед						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	200	1,67	3,59	9,75	76,38
105,00	Тефтели из говядины(паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		740,00	19,10	20,17	84,61	569,82
Итого за день		1250,00	51,42	46,99	156,88	1281,92

Утверждаю _____ Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

15 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: среда

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						
131,00	Плов из курицы	220	30,60	24,44	27,92	517,05
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,0
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,6
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		540	35,70	29,14	80,31	784,65
Обед						
56,00	Борщ с капустой и картофелем	250	2,09	4,49	12,19	95,48
105,00	Тефтели из говядины(паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
138	Картофельное пюре	200	4,35	6,72	29,37	195,94
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,00	41,0
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		830	23,45	24,28	95,21	657,42
Итого за день		1370	59,15	53,42	175,52	1442,07

Утверждаю:  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 15 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая	180	5,1	7,36	27,56	242,38
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
	Плюшка Московская	100	7,6	8,7	57,2	330
Итого за Завтрак		530	15,81	16,58	122,26	739,88