

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

14 НОЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
259,00	Макароны отварные с сыром	160	9,60	8,00	28,24	224,00
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
607	Вафли	45	1,2	1,5	34,8	157
Итого за Завтрак		455	13,94	10,03	100,76	549,13
Обед						
64,00	Суп из овощей	200	1,60	3,50	8,67	72,80
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,38	470,05
51,00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	5,0	27,5	127
Итого за Обед		710	33,10	33,74	76,55	761,35
Итого за день		1165	47,04	43,77	177,31	1310,48

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

14 НОЯБРЯ 2025 ГОД

День: пятница

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						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
607	Вафли	45	1,2	1,5	34,8	157
Итого за Завтрак		485	15,77	11,09	109,75	602,98
Обед						
64,00	Суп из овощей	250	2,00	4,34	10,84	91,00
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
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		830	38,08	34,00	91,36	892,05
Итого за день		1315	53,85	45,09	201,11	1495,03

Утверждаю _____ Директор школы Зянгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 14 НОЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
259,00	Макароны отварные с сыром	180	10,80	9,00	31,77	252,00
285,00	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,03	10,2	42
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
7	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
Итого за Завтрак		440	14,02	16,78	69,60	486,60