

Утверждаю _____ Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

16 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		490	30,86	17,39	105,14	701,36
Обед						
51,00	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,00	5,00	51,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	200	6,42	3,61	26,83	167,14
97,64	Жаркое по-домашнему	180	11,56	14,11	21,08	257,9
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	0,5	27,5	127
Итого за Обед		690	21,66	21,24	90,42	643,03
Итого за день		1180	52,52	38,63	195,56	1344,39

Утверждаю _____ Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше

Рацион: Школьное меню

16 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленные из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312,39
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,5	6,36	47,76	294,68
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		560	39,60	21,61	124,67	854,07
Обед						
51,00	Салат из свеклы с яблоками	100	1,00	5,00	8,30	85,00
63,00	Суп картофельный с бобовыми	250	4,51	8,03	33,54	208,92
97,64	Жаркое по-домашнему	250	27,04	23,10	24,10	412,3
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		860	36,23	36,75	108,95	898,75
Итого за день		1420	75,83	58,36	233,62	1752,82

Утверждаю  Директор школы Зянгилова л.ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 16 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
129	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,57
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200			24,00	95,00
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		490	30,86	17,39	105,14	701,36