

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

9 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |              | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 56,00                   | Борщ с капустой и картофелем                                                    | 250          | 2,09                 | 4,49         | 12,19         | 95,48               |
| 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                     | Фрукты свежие (яблоки)                                                          | 130          | 0,5                  | 0,5          | 12,7          | 61                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>630</b>   | <b>5,69</b>          | <b>5,53</b>  | <b>62,43</b>  | <b>324,08</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 61,00                   | Суп картофельный с крупой (пшено)                                               | 200          | 2,12                 | 2,30         | 11,31         | 73,62               |
| 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                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>750</b>   | <b>21,97</b>         | <b>17,76</b> | <b>115,58</b> | <b>690,05</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1380</b>  | <b>27,66</b>         | <b>23,29</b> | <b>178,01</b> | <b>1014,13</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

9 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
|                         |                                                                                 |                 | Б                    | Ж            | У             |                     |
| 1                       | 2                                                                               | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 56,00                   | Борщ с капустой и картофелем                                                    | 250             | 2,09                 | 4,49         | 12,19         | 95,48               |
| 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                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>640</b>      | <b>6,29</b>          | <b>5,63</b>  | <b>67,93</b>  | <b>349,58</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 61,00                   | Суп картофельный с крупой (пшено)                                               | 250             | 2,65                 | 2,90         | 14,14         | 92,03               |
| 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                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                                 | <b>910</b>      | <b>28,12</b>         | <b>23,46</b> | <b>136,65</b> | <b>841,99</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1550</b>     | <b>34,41</b>         | <b>29,09</b> | <b>204,58</b> | <b>1191,57</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 9 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------------|
|                  |                                                                                 |              | Б                    | Ж    | У     |                |
| 1                | 2                                                                               | 3            | 4                    | 5    | 6     | 7              |
| Завтрак          |                                                                                 |              |                      |      |       |                |
| 56,00            | Борщ с капустой и картофелем                                                    | 250          | 2,09                 | 4,49 | 12,19 | 95,48          |
| 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              | Фрукты свежие (яблоки)                                                          | 130          | 0,5                  | 0,5  | 12,7  | 61             |
| Итого за Завтрак |                                                                                 |              | 8,29                 | 8,21 | 62,43 | 359,08         |
|                  |                                                                                 |              | 640                  |      |       |                |