

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

28 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						
80,55	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,95	108,13
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		400	20,96	13,45	78,92	520,71
Обед						
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17
131,00	Плов из курицы	200	27,82	22,22	25,35	470,05
42,00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	1,10	2,70	5,70	55,00
295,00	Компот из свежих плодов(яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,70
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		710	34,61	27,35	91,58	812,42
Итого за день		1110	55,57	40,80	170,50	1333,13

Утверждаю

Директор школы Зингрова Л.Ф.

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

28 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						
80,62	Рыба, тушеная с овощами(филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		540	22,59	14,30	84,64	558,06
Обед						
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
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
295,00	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	78,70
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		830	39,32	32,01	107,09	941,46
Итого за день		1370	61,91	46,31	191,73	1499,52

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 28 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						
80,55	Рыба ,тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
173,00	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
283	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,5
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		520	20,96	13,45	78,93	520,71