

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

23 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
118	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		630	5,69	5,53	62,43	324,08
Обед						
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
Итого за Обед		750	21,97	17,76	115,58	690,05
Итого за день		1380	27,66	23,29	178,01	1014,13

Утверждаю

3

Директор школы Зягирева Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

23 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			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	60	4	0,6	33,0	152
118	Плоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак		640	6,29	5,63	67,93	349,58
Обед						
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
Итого за Обед		910	28,12	23,46	136,65	841,99
Итого за день		1550	34,41	29,09	204,58	1191,57

Утверждаю _____ Директор школы Зянгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 23 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ 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	Флоды свежие (яблоки)	130	0,5	0,5	12,7	61
Итого за Завтрак			8,29	8,21	62,43	359,08
			640			