

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

20 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
83,00	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,40
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		490	23,02	20,78	91,37	644,98
Обед						
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,53	1,77	14,14	82,17
443,00	Плов из говядины	150	15,70	15,10	25,30	305,00
34,00	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		660	22,49	20,23	91,53	647,37
Итого за день		1150	45,51	41,01	182,90	1292,35

Утверждаю

Директор школы Янигрова Л.Ф.

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

20 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
83,00	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14,40	309,90
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		530	27,36	25,67	96,87	747,97
Обед						
59,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,16	2,21	17,68	102,71
443,00	Плов из говядины	210	21,90	21,20	35,50	428,00
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		820	30,62	28,77	114,67	852,41
Итого за день		1350	57,98	54,44	211,54	1600,38

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 20 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
83,00	Котлета рыбная	90	11,21	14,36	14,40	232,40
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		490	23,02	20,78	91,37	644,98