

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

3 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

День: среда

Неделя: 1

| №<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>          |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 131,00                  | Плов из курицы                                                                  | 200          | 27,82                | 22,22        | 25,38         | 470,05              |
| 283                     | Чай с сахаром                                                                   | 200          | 0,08                 | 0,02         | 10,00         | 41,0                |
| 6                       | Салат из белокочанной капусты                                                   | 60           | 1,42                 | 4,08         | 9,39          | 74,6                |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50           | 3                    | 0,5          | 27,5          | 127                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>510</b>   | <b>32,32</b>         | <b>26,82</b> | <b>72,27</b>  | <b>712,10</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 56,00                   | Борщ с капустой и картофелем                                                    | 200          | 1,67                 | 3,59         | 9,75          | 76,38               |
| 105,00                  | Тефтели из говядины(паровые)                                                    | 90           | 10,00                | 9,34         | 7,99          | 130,00              |
| 212                     | Макаронные изделия отварные                                                     | 150          | 5,59                 | 3,98         | 36,29         | 207,91              |
| 283                     | Чай с сахаром                                                                   | 200          | 0,08                 | 0,02         | 10,00         | 41,0                |
|                         | 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>690</b>   | <b>20,34</b>         | <b>17,43</b> | <b>91,53</b>  | <b>581,79</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1200</b>  | <b>52,66</b>         | <b>44,25</b> | <b>163,80</b> | <b>1293,89</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

3 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.               | 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>          |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 131,00                  | Плов из курицы                                                                  | 220             | 30,60                | 24,44        | 27,92         | 517,05              |
| 283                     | Чай с сахаром                                                                   | 200             | 0,08                 | 0,02         | 10,00         | 41,0                |
| 6                       | Салат из белокочанной капусты                                                   | 60              | 1,42                 | 4,08         | 9,39          | 74,6                |
|                         | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60              | 4                    | 0,6          | 33,0          | 152                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>540</b>      | <b>35,70</b>         | <b>29,14</b> | <b>80,31</b>  | <b>784,65</b>       |
| <b>Обед</b>             |                                                                                 |                 |                      |              |               |                     |
| 56,00                   | Борщ с капустой и картофелем                                                    | 250             | 2,09                 | 4,49         | 12,19         | 95,48               |
| 105,00                  | Тефтели из говядины(паровые)                                                    | 120             | 13,33                | 12,45        | 10,65         | 173,00              |
| 212                     | Макаронные изделия отварные                                                     | 180             | 6,59                 | 4,77         | 43,55         | 249,49              |
| 283                     | Чай с сахаром                                                                   | 200             | 0,08                 | 0,02         | 10,00         | 41,0                |
|                         | 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>810</b>      | <b>25,69</b>         | <b>22,33</b> | <b>109,39</b> | <b>710,97</b>       |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                 | <b>1350</b>     | <b>61,39</b>         | <b>51,47</b> | <b>189,70</b> | <b>1495,62</b>      |

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 3 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 1

| №<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>          |                                                                                 |              |                      |              |               |                     |
| 181,00                  | Каша рисовая молочная вязкая                                                    | 180          | 5,1                  | 7,36         | 27,56         | 242,38              |
| 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                 |
|                         | Ватрушка Любимая                                                                | 80           | 13,6                 | 10,8         | 53,5          | 372                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                                 | <b>510</b>   | <b>21,81</b>         | <b>18,68</b> | <b>118,56</b> | <b>781,88</b>       |