

Утверждаю _____ Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

14 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ 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, тушенная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	65
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		630	22,12	15,62	88,52	589,63
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	4,42	6,86	70,52
6,00	Салат из белокочанной капусты	60	1,42	4,08	9,39	74,55
96,00	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297,00	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,90	31,70	190,8
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		750	23,78	27,86	98,43	742,19
Итого за день		1380	45,90	43,48	186,95	1331,82

Утверждаю  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

14 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
155,02	Сок фруктовый	200	3,3	3,3	5,5	152
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Завтрак		640	23,75	16,47	94,23	713,99
Обед						
53,00	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88,15
6,00	Салат из белокочанной капусты	100	2,40	6,80	15,65	124,25
96,00	Гуляш из отварной говядины	90	12,94	14,80	4,09	201,17
297,00	Каша перловая рассыпчатая	180	5,50	4,70	38,00	229,0
295,00	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		880	26,67	32,59	118,22	873,57
Итого за день		1520	50,42	49,06	212,45	1587,56

Утверждаю:  Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 14 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	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
212,00	Макаронные изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249,49
283,00	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,0	41
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Завтрак		430	18,82	12,32	83,02	524,63