

Утверждаю

Директор школы Зянгирова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

23 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
138	Картофельное пюре	230	5	7,7	33,7	225,3
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
Итого за Завтрак		570	18,08	17,56	79,19	522,80
Обед						
43,00	Свекольник	200	2,02	4,30	13,28	100,36
83,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,1
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
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 Обед		600	22,98	17,75	92,21	621,07
Итого за день		1170	41,06	35,31	171,40	1143,87

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

23 ОКТЯБРЯ 2025 ГОД

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	120	13,33	12,45	10,65	173,00
138	Картофельное пюре	250	5,4	8,4	36,7	244,9
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
Итого за Завтрак		630	22,41	21,47	90,35	610,90
Обед						
43,00	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45
83,00	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	120,0
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,90	39,46	245,57
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	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		880	25,09	19,67	101,23	684,01
Итого за день		1510	47,50	41,14	191,58	1294,91

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
105,00	Тефтели из говядины (паровые)	90	10,00	9,34	7,99	130,00
138	Картофельное пюре	250	5,4	8,4	36,7	244,9
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
Итого за Завтрак		590	18,48	18,26	82,19	542,40