

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

Рацион: Школьное меню

11 ДЕКАБРЯ 2025 ГОД

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						
129,00	Котлеты рубленые из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
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	27,21	19,21	85,38	627,09
Обед						
43,00	Свекольник	200	2,02	4,30	13,28	100,36
80,55	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
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200				95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	50	3	0,5	27,5	127
Итого за Обед		600	22,90	17,73	82,20	675,56
Итого за день		1170	50,11	36,94	167,58	1302,65

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

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

11 ДЕКАБРЯ 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						
129,00	Котлеты рубленые из птицы	120	25,50	14,65	19,91	312,39
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	34,58	23,67	99,61	750,29
Обед						
43,00	Свекольник	250	2,50	5,37	16,60	125,45
83,62	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
311,00	Кисель из концентрата "Валетек"	200				95
	Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом	60	4	0,6	33,0	152
Итого за Обед		760	25,01	19,65	91,23	738,01
Итого за день		1390	59,59	43,32	190,84	1488,30

Утверждаю

Директор школы Зянгилова Л.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей от 11 лет и старше Родительская плата 11 ДЕКАБРЯ 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						
129,00	Котлеты рубленные из птицы	90	19,13	10,99	14,18	234,29
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	27,61	19,91	88,38	646,69