

Утверждаю

директор школы Дойников В.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
для детей с 7 до 12 лет на 04.09.2025г.

ММС, 1-4 класс завтрак

Рацион: Школьное меню Неделя 1 четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Завтрак</b>							
205,0	Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,3	13,90	286,00	
520,00	Картофельное пюре	230	4,70	7,30	30,70	215,0	
692,00	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	
	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>580</b>	<b>25,10</b>	<b>30,00</b>	<b>92,50</b>	<b>747,00</b>	<b>69,57</b>
<b>Обед</b>							
132,00	Рассольник ленинградский	200	1,90	4,00	12,50	98,40	
80,55	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	45/45	9,15	7,03	1,96	108,13	
297,00	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,40	5,40	34,60	224,00	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,50	95,00	
	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>694</b>	<b>22,45</b>	<b>16,93</b>	<b>100,06</b>	<b>652,03</b>	<b>78,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1274</b>	<b>47,55</b>	<b>46,93</b>	<b>192,56</b>	<b>1399,03</b>	<b>147,59</b>

**Неделя: 1**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Стоимость
			Пищевые вещества (г)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	
<b>Завтрак</b>							
205,0	Котлеты рубленные из птицы	120	18,00	25,7	18,60	382,00	
520,00	Картофельное пюре	300	6,15	9,45	40,05	280,1	
692,00	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	1,8	20,3	103	
	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>680</b>	<b>30,25</b>	<b>37,55</b>	<b>111,95</b>	<b>917,05</b>	<b>76,36</b>
<b>Обед</b>							
132,00	Рассольник ленинградский	250	2,40	5,00	15,70	123,00	
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99	
297,00	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	8,4	5,40	34,60	224,00	
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,50	95,00	
	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>764</b>	<b>24,98</b>	<b>18,78</b>	<b>108,97</b>	<b>713,99</b>	<b>88,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1444</b>	<b>55,23</b>	<b>56,33</b>	<b>220,92</b>	<b>1631,04</b>	<b>164,46</b>