

Утверждаю

директор школы Дойников В.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд
для детей с 7 до 12 лет на 04.09.2025г.
MMC, 1-4 класс завтрак
Рацион: Школьное меню Неделя 1 четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
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	
Итого за Завтрак		580	25,10	30,00	92,50	747,00	69,57
Обед							
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	
Итого за Обед		694	22,45	16,93	100,06	652,03	78,02
Итого за день		1274	47,55	46,93	192,56	1399,03	147,59

5-9 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Стоимость
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
205,0	Котлеты рубленые 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	
Итого за Завтрак		680	30,25	37,55	111,95	917,05	76,36
Обед							
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	
Итого за Обед		764	24,98	18,78	108,97	713,99	88,1
Итого за день		1444	55,23	56,33	220,92	1631,04	164,46