

Утверждаю _____ дир школы И.С.Абатурова

меню на 25.09.2024 среда 1

Рацион: школа 1-4 завтрак ф б

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	53	600	плановая фед б-т 66,5
	Картофельное пюре (осень-лето)	150	4	5	18	183	251	
	рыба тушеная в томате с овощами горбуша	90	16	11	7	188	222	
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30	
	Компот из кураги (осень-лето)	200	1		30	127	307	
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601	
Итого за завтрак		615	26	17	99	712		
Итого за день		615	26	17	99	712		

Рацион: школа 1-4 овз+ дети инвалиды обед

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	обл б-т
			Белки	Жиры	Углеводы			
обед								
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300	87,5
	запеканка из творога (осень-лето)	200	18	28	131	860	265	
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601	
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600	
	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	200	2	5	10	97	111	
	Итого за обед	700	27	34	201	1237		
Итого за день		700	27	34	201	1237		

Рацион: школа 5-11 овз+дети инвалиды

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	обл б-т
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак								
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300	154
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601	
	запеканка из творога (осень-лето)	200	18	28	131	860	265	
Итого за завтрак		450	22	29	169	1035		
обед								
	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	250	2	7	13	121	111	
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300	
	Картофельное пюре (осень-лето)	180	5	7	22	220	251	
	рыба тушеная в томате с овощами горбуша (осень-лето)	100	17	12	8	209	222	
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601	
	хлеб ржаной (осень-лето)	100	6	1	44	210	600	
	яблоко (осень-лето)	100			10	47	30	
Итого за обед		980	34	28	135	982		
Итого за день		1 430	56	57	304	2017		

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	род пл
			Белки	Жиры	Углеводы			
обед								
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600	70
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300	
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601	
	Картофельное пюре (осень-лето)	180	5	7	22	220	251	
	рыба тушеная в томате с овощами горбуша (осень-лето)	100	17	12	8	209	222	
Итого за обед		570	28	20	86	688		
Итого за день		570	28	20	86	688		

Рацион: школа 5-11 род пл суп

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	род пл
			Белки	Жиры	Углеводы			
суп								
	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	250	2	7	13	121	111	15
Итого за суп		250	2	7	13	121		
Итого за день		250	2	7	13	121		