



утверждаю Дир школы И.С.Абатурова

меню на 19.02.2025 среда 2

Рацион: школа 1-4 завтрак ф 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | рагу из курицы (осень-лето) | 240 | 19 | 21 | 19 | 339 | 261 |
| | хлеб ржаной (осень-лето) | 25 | 1 | | 11 | 53 | 600 |
| | горошек зеленый (осень-лето) | 60 | 2 | | 4 | 24 | 4 |
| | Чай с сахаром (осень-лето) | 200 | | | 15 | 61 | 300 |
| | хлеб пшеничный (осень-лето) | 50 | 4 | 1 | 23 | 114 | 601 |
| Итого за завтрак | | 575 | 26 | 22 | 72 | 591 | |
| Итого за день | | 575 | 26 | 22 | 72 | 591 | |

Рацион: школа 1-4 овз+ дети инвалиды обед

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| обед | Чай с сахаром (осень-лето) | 200 | | | 15 | 61 | 300 |
| | хлеб пшеничный (осень-лето) | 50 | 4 | 1 | 23 | 114 | 601 |
| | хлеб ржаной (осень-лето) | 50 | 3 | | 22 | 105 | 600 |
| | Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето) | 200 | 8 | 8 | 44 | 281 | 200 |
| | свекольник (осень-лето) | 200 | 2 | 6 | 13 | 112 | 106 |
| Итого за обед | | 700 | 17 | 15 | 117 | 673 | |
| Итого за день | | 700 | 17 | 15 | 117 | 673 | |

Рацион: школа 5-11 овз+дети инвалиды

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | хлеб пшеничный (осень-лето) | 50 | 4 | 1 | 23 | 114 | 601 |
| | Чай с сахаром (осень-лето) | 200 | | | 15 | 61 | 300 |
| | Каша геркулесовая (вязкая) с маслом (осень-лето) | 200 | 8 | 8 | 44 | 281 | 200 |
| Итого за завтрак | | 450 | 12 | 9 | 82 | 456 | |
| обед | свекольник (осень-лето) | 250 | 3 | 7 | 16 | 141 | 106 |
| | рагу из курицы (осень-лето) | 300 | 24 | 26 | 24 | 424 | 261 |
| | Чай с сахаром (осень-лето) | 200 | | | 15 | 61 | 300 |
| | хлеб пшеничный (осень-лето) | 50 | 4 | 1 | 23 | 114 | 601 |
| | хлеб ржаной (осень-лето) | 100 | 6 | 1 | 44 | 210 | 600 |
| | горошек зеленый (осень-лето) | 100 | 3 | | 7 | 40 | 4 |
| Итого за обед | | 1 000 | 40 | 35 | 129 | 990 | |
| Итого за день | | 1 450 | 52 | 44 | 211 | 1446 | |

Рацион: школа 5-11 род пл второе

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| обед | хлеб ржаной (осень-лето) | 40 | 2 | | 18 | 84 | 600 |
| | хлеб пшеничный (осень-лето) | 50 | 4 | 1 | 23 | 114 | 601 |
| | Чай с сахаром (осень-лето) | 200 | | | 15 | 61 | 300 |
| | рагу из курицы (осень-лето) | 300 | 24 | 26 | 24 | 424 | 261 |
| Итого за обед | | 590 | 30 | 27 | 80 | 683 | |
| Итого за день | | 590 | 30 | 27 | 80 | 683 | |

Рацион: школа 5-11 род пл суп

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| суп | свекольник (осень-лето) | 250 | 3 | 7 | 16 | 141 | 106 |
| Итого за суп | | 250 | 3 | 7 | 16 | 141 | |
| Итого за день | | 250 | 3 | 7 | 16 | 141 | |