



утверждаю \_\_\_\_\_ дир школы И.С.Абатурова

меню на **04.03.2025** вторник<sub>2</sub>

Рацион: школа 1-4 завтрак ф б

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | цена руб. |
|------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|-----------|
|                  |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |           |
| завтрак          |   |           |                  |      |          |                         |             | плановая  |
|                  | помидор в нарезке (осень-лето)          | 60        | 1                |      | 2        | 14                      | 5           |           |
|                  | хлеб ржаной (осень-лето)                | 25        | 1                |      | 11       | 52                      | 600         |           |
|                  | зразы школьные (осень-лето)             | 90        | 17               | 4    | 6        | 134                     | 256         | фед б-т   |
|                  | каша гречневая рассыпчатая (осень-лето) | 150       | 8                | 6    | 35       | 225                     | 6           | 71,7      |
|                  | Компот из кураги (осень-лето)           | 200       | 1                |      | 30       | 127                     | 307         |           |
|                  | хлеб пшеничный (осень-лето)             | 50        | 4                | 1    | 23       | 114                     | 601         |           |
| Итого за завтрак |   | 575       | 32               | 11   | 107      | 666                     |             |           |
| Итого за день    |   | 575       | 32               | 11   | 107      | 666                     |             |           |

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          |   |           |                  |      |          |                         |             | 82,3    |
|               | хлеб пшеничный (осень-лето)                     | 50        | 4                | 1    | 23       | 114                     | 601         |         |
|               | Чай с сахаром (осень-лето)                      | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 300         |         |
|               | хлеб ржаной (осень-лето)                        | 50        | 3                |      | 22       | 105                     | 600         |         |
|               | каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)     | 200       | 5                | 9    | 23       | 284                     | 230         |         |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето) | 200       | 2                | 5    | 6        | 85                      | 100         |         |
| Итого за обед |   | 700       | 14               | 15   | 89       | 649                     |             |         |
| Итого за день |   | 700       | 14               | 15   | 89       | 649                     |             |         |

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          |   |           |                  |      |          |                         |             | 154     |
|                  | Чай с сахаром (осень-лето)                      | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 300         |         |
|                  | каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето)     | 200       | 5                | 9    | 23       | 284                     | 230         |         |
|                  | хлеб пшеничный (осень-лето)                     | 50        | 4                | 1    | 23       | 114                     | 601         |         |
| Итого за завтрак |   | 450       | 9                | 10   | 61       | 459                     |             |         |
| обед             |   |           |                  |      |          |                         |             |         |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето) | 250       | 2                | 7    | 8        | 107                     | 100         |         |
|                  | зразы школьные (осень-лето)                     | 100       | 19               | 4    | 7        | 149                     | 256         |         |
|                  | Чай с сахаром (осень-лето)                      | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 300         |         |
|                  | каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)         | 180       | 9                | 7    | 42       | 270                     | 6           |         |
|                  | хлеб пшеничный (осень-лето)                     | 50        | 4                | 1    | 23       | 114                     | 601         |         |
|                  | хлеб ржаной (осень-лето)                        | 100       | 6                | 1    | 44       | 210                     | 600         |         |
|                  | помидор в нарезке (осень-лето)                  | 100       | 1                |      | 4        | 24                      | 5           |         |
| Итого за обед    |   | 980       | 41               | 20   | 143      | 935                     |             |         |
| Итого за день    |   | 1 430     | 50               | 30   | 204      | 1394                    |             |         |

Рацион: школа 5-11 род пл второе

| Прием пищи    | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | род пл |
|---------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|               |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |        |
| обед          |   |           |                  |      |          |                         |             | 70     |
|               | зразы школьные (осень-лето)             | 100       | 19               | 4    | 7        | 149                     | 256         |        |
|               | каша гречневая рассыпчатая (осень-лето) | 180       | 9                | 7    | 42       | 270                     | 6           |        |
|               | Чай с сахаром (осень-лето)              | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 300         |        |
|               | хлеб пшеничный (осень-лето)             | 50        | 4                | 1    | 23       | 114                     | 601         |        |
|               | хлеб ржаной (осень-лето)                | 40        | 2                |      | 18       | 84                      | 600         |        |
| Итого за обед |   | 570       | 34               | 12   | 105      | 678                     |             |        |
| Итого за день |   | 570       | 34               | 12   | 105      | 678                     |             |        |

Рацион: школа 5-11 род пл суп

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | род пл |
|---------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|               |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |        |
| суп           |   |           |                  |      |          |                         |             | 15     |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето) | 250       | 2                | 7    | 8        | 107                     | 100         |        |
| Итого за суп  |   | 250       | 2                | 7    | 8        | 107                     |             |        |
| Итого за день |   | 250       | 2                | 7    | 8        | 107                     |             |        |