



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

меню на 10.03.2025 понедельник1

Рацион: школа 1-4 завтрак ф б

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Салат из свеклы с р/маслом (осень-лето)	60	1	5	5	68	21	плановая
	хлеб ржаной (осень-лето)	25	1		11	53	600	
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259	
	гуляш из говядины (осень-лето)	90	18	7	4	148	220	
	компот из изюма (осень-лето)	200			33	136	300,01	
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601	
Итого за завтрак		575	30	18	106	712		
Итого за день		575	30	18	106	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	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226	82,3
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300	
	хлеб ржаной (осень-лето)	50	3		22	105	600	
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601	
	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107	
Итого за обед		700	18	14	121	690		
Итого за день		700	18	14	121	690		

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	
	каша рисовая молочная жидкая (осень-лето)	200	6	9	44	282	226	
Итого за завтрак		450	10	10	82	457		
обед	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107	
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259	
	гуляш из говядины (осень-лето)	100	20	7	5	164	220	
	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	
	Салат из свеклы с р/маслом (осень-лето)	100	1	8	8	113	21	
Итого за обед		980	44	29	151	1053		
Итого за день		1 430	54	39	233	1510		

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	род пл
			Белки	Жиры	Углеводы			
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300	70
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601	
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600	
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259	
	гуляш из говядины (осень-лето)	100	20	7	5	164	220	
Итого за обед		570	33	14	96	654		
Итого за день		570	33	14	96	654		

Рацион: школа 5-11 род пл суп

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	род пл
			Белки	Жиры	Углеводы			
суп	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107	15
Итого за суп		250	6	6	21	160		
Итого за день		250	6	6	21	160		