



утверждает: директор школы И.С.Абатурова

меню на 14.01.2025

вторник 1

**Рацион: школа 1-4 завтрак ФБ**

| Прием пищи              | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | цена руб.                              |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |  |
| <b>завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |  |
|                         | булочка молочная (осень-лето)           | 60        | 7                | 1    | 40       | 201                     | 9           | плановая<br><br><i>фед б-т</i><br>67,8 |
|                         | хлеб пшеничный (осень-лето)             | 30        | 3                |      | 14       | 68                      | 601         |  |
|                         | каша гречневая рассыпчатая (осень-лето) | 150       | 8                | 6    | 35       | 225                     | 6           |  |
|                         | Чай с сахаром (осень-лето)              | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 300         |  |
|                         | Тефтели из говядины (осень-лето)        | 90        | 18               | 6    | 13       | 177                     | 237         |  |
|                         | хлеб ржаной (осень-лето)                | 40        | 2                |      | 18       | 84                      | 600         |  |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | 570       | 38               | 13   | 135      | 816                     |             |  |
| <b>Итого за день</b>    |   | 570       | 38               | 13   | 135      | 816                     |             |  |

**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 |                         |             |         |
| <b>обед</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |         |
|                      | Чай с сахаром (осень-лето)                  | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 300         | 86,2    |
|                      | каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето) | 200       | 5                | 9    | 23       | 284                     | 230         |         |
|                      | хлеб ржаной (осень-лето)                    | 50        | 3                |      | 22       | 105                     | 600         |         |
|                      | хлеб пшеничный (осень-лето)                 | 50        | 4                | 1    | 23       | 114                     | 601         |         |
|                      | Рассольник домашний (осень-лето)            | 200       | 2                | 6    | 12       | 107                     | 102         |         |
|                      | <b>Итого за обед</b>                        | 700       | 14               | 16   | 95       | 671                     |             |         |
| <b>Итого за день</b> |   | 700       | 14               | 16   | 95       | 671                     |             |         |

**Рацион: школа 5-11 овз+дети инвалиды**

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | обл б-т |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|---------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |         |
| <b>завтрак</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |         |
|                         | хлеб пшеничный (осень-лето)                 | 50        | 4                | 1    | 23       | 114                     | 601         | 154     |
|                         | Чай с сахаром (осень-лето)                  | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 300         |         |
|                         | каша вязкая молочная пшеничная (осень-лето) | 200       | 5                | 9    | 23       | 284                     | 230         |         |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | 450       | 9                | 10   | 61       | 459                     |             |         |
| <b>обед</b>             |   |           |                  |      |          |                         |             |         |
|                         | Рассольник домашний (осень-лето)            | 250       | 2                | 7    | 15       | 134                     | 102         | 70      |
|                         | Тефтели из говядины (осень-лето)            | 100       | 20               | 7    | 14       | 197                     | 237         |         |
|                         | 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)                    | 100       | 6                | 1    | 44       | 210                     | 600         |         |
|                         | булочка молочная (осень-лето)               | 100       | 11               | 2    | 67       | 335                     | 9           |         |
| <b>Итого за обед</b>    |   | 980       | 52               | 25   | 220      | 1321                    |             |         |
| <b>Итого за день</b>    |   | 1 430     | 61               | 35   | 281      | 1780                    |             |         |

**Рацион: школа 5-11 род пл второе**

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | род пл |
|----------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|                      |   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |        |
| <b>обед</b>          |   |           |                  |      |          |                         |             |        |
|                      | хлеб пшеничный (осень-лето)             | 50        | 4                | 1    | 23       | 114                     | 601         | 70     |
|                      | хлеб ржаной (осень-лето)                | 40        | 2                |      | 18       | 84                      | 600         |        |
|                      | Чай с сахаром (осень-лето)              | 200       |                  |      | 15       | 61                      | 300         |        |
|                      | Тефтели из говядины (осень-лето)        | 100       | 20               | 7    | 14       | 197                     | 237         |        |
|                      | каша гречневая рассыпчатая (осень-лето) | 180       | 9                | 7    | 42       | 270                     | 6           |        |
|                      | <b>Итого за обед</b>                    | 570       | 35               | 15   | 112      | 726                     |             |        |
| <b>Итого за день</b> |   | 570       | 35               | 15   | 112      | 726                     |             |        |

**Рацион: школа 5-11 род пл суп**

| Прием пищи           | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | род пл |
|----------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--------|
|                      |                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |        |
| <b>суп</b>           |                                  |           |                  |      |          |                         |             |        |
|                      | Рассольник домашний (осень-лето) | 250       | 2                | 7    | 15       | 134                     | 102         | 15     |
| <b>Итого за суп</b>  |                                  | 250       | 2                | 7    | 15       | 134                     |             |        |
| <b>Итого за день</b> |                                  | 250       | 2                | 7    | 15       | 134                     |             |        |