

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

В.О. Розенбах
Р.В. Халимов

Меню
ШКОЛА №2
ПОНЕДЕЛЬНИК

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

08 января 2024г. - 12 января 2024г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9,16	6,83	37,81	291,56	2,26	44
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	34	20	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
Итого за Завтрак			11,96	8,89	97,33	531,56	1	
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ВТОРНИК

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рагу из птицы с овощами	250	13,75	12,86	16,64	257,56	12,4	289,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
	Итого за Завтрак		15,76	14,12	51,56	383,16		
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша Царская с курой	250	78,52	49,06	26,18	967,46	6	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
	Итого за Завтрак		80,52	50,32	61,1	1007,06	0,03	
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Плов (свин.)	250	28,6	29,26	45,12	508,11	2,22	288
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
	Итого за Завтрак		30,6	30,52	80,54	703,71		
Итого за день 79,18 рублей								

Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	по рецептуре
			Б	Ж	У			
Завтрак	Картофель отварной	150	2,9	5,67	20	136	20,61	125
	Чай с сахаром	200	0,1	0,06	15	60	0,03	376
	Фрукт свежий	1	0,8	0,8	19,6	34	20	
	Хлеб ржаной	40	1,9	1,2	19,92	80,6		
Итого за Завтрак			5,7	7,73	74,52	374,6		
Итого за день 79,18 рублей								

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова