

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню

Меню  
ШКОЛА №2  
ПОНЕДЕЛЬНИК

Б.О. Розенбах  
Р.Ф. Калиенко

22 января 2024г. -26 января 2024г.

| Прием пищи                 | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                                         |                | Б                    | Ж    | У     |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Каша гречневая<br>рассыпчатая с овощами | 150            | 9,16                 | 6,83 | 37,81 | 291,98                                    | 2,25      | 44             |
|                            | Фрукт свежий                            | 1              | 0,8                  | 0,8  | 19,6  | 94                                        | 20        |                |
|                            | Чай с сахаром                           | 200            | 0,1                  | 0,06 | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                            | Хлеб ржаной                             | 40             | 1,9                  | 1,2  | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
| Итого за Завтрак           |                                         |                | 11,96                | 8,89 | 92,33 | 531,58                                    | 1         |                |
| Итого за день 79,18 рублей |                                         |                |                      |      |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню

ВТОРНИК

| Прием пищи                 | Наименование блюда      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|-------------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                         |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Рагу из птицы с овощами | 260            | 13,76                | 12,86 | 16,64 | 237,56                                    | 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 | 85,6                                      |           |                |
|                            | 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                      |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Каша Царская с курой | 260            | 78,52                | 49,06 | 26,18 | 861,46                                    | 6         |                |
|                            | Чай с сахаром        | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                            | Хлеб ржаной          | 40             | 1,9                  | 1,2   | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
|                            | 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<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------|----------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                    |                | Б                    | Ж     | У     |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Плов (свин.)       | 260            | 28,6                 | 29,26 | 45,12 | 558,11                                    | 2,22      | 265            |
|                            | Чай с сахаром      | 200            | 0,1                  | 0,06  | 15    | 60                                        | 0,03      | 376            |
|                            | Хлеб ржаной        | 40             | 1,9                  | 1,2   | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
|                            | Итого за Завтрак   |                | 30,6                 | 30,52 | 80,04 | 703,71                                    |           |                |
| Итого за день 79,18 рублей |                    |                |                      |       |       |                                           |           |                |

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню

ПЯТНИЦА

| Прием пищи                 | Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------|----------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|-----------|----------------|
|                            |                    |                | Б                    | Ж    | У     |                                           |           |                |
| Завтрак                    | Картофель отварной | 150            | 2,9                  | 5,67 | 20    | 135                                       | 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  | 94                                        | 20        |                |
|                            | Хлеб ржаной        | 40             | 1,9                  | 1,2  | 19,92 | 85,6                                      |           |                |
| Итого за Завтрак           |                    |                | 5,7                  | 7,73 | 74,52 | 374,6                                     |           |                |
| Итого за день 79,18 рублей |                    |                |                      |      |       |                                           |           |                |

Зав. производством

Ю.А. Зуйкова