

УТВЕРЖДАЮ
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2



Рацион: 1-4класс_гипоаллергенное меню

18 ноября 2024г. -22 ноября 2024г.

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|----------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша гречневая 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 блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № 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 блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № 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 блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № 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 блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамин С | № 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