

УТВЕРЖДАЮ  
СОГЛАСОВАНО Директор школы №2

Е.О. Розенбах

Р.Ф. Калиенко

Меню  
ШКОЛА №2

Рацион: 1-4класс\_гипоаллергенное меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

09 декабря 2024г. -13 декабря 2024г.

| Прием пищи                 | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | 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                    | Азу по-татарски (свинина)_ | 260         | 17,17                | 9,29  | 4,84  | 175,35                         | 1         | 637         |
|                            | 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           |                            |             | 19,17                | 10,55 | 39,76 | 320,95                         | 1         |             |
| 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                    | Рагу из овощей_    | 150         | 2,52                 | 3,95 | 15,35 | 98,07                          | 17,9      | 143         |
|                            | 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           |                    |             | 5,32                 | 6,01 | 69,87 | 337,67                         |           |             |
| 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.)_      | 250         | 27,5                 | 28,14 | 43,39 | 536,65                         | 2,14      | 265         |
|                            | Кисель "Витошка"_  | 200         | 0,1                  | 0,04  | 24    | 95                             | 20        | 352         |
|                            | Хлеб ржаной        | 50          | 2,38                 | 1,5   | 24,9  | 107                            |           |             |
| Итого за Завтрак           |                    |             | 29,98                | 29,68 | 92,29 | 738,65                         | 20        |             |
| 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 | № 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 |                       |             |                      |       |       |                                |           |             |

*MS*