

Меню на 1 октября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
82 и 39	Борщ с фрикадельками	235	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		815	26,994	28,826	146,54	935,476

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82 и 39	Борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		895	28,314	29,536	156,53	987,536

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			внерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82 и 39	Борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		895	28,314	29,536	156,53	987,536

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82 и 39	Борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58

1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		735	21,594	20,686	101,63	673,136

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		580	14,49	16,17	126,3	686,14
обед						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	60	1,410	4,190	6,780	65,300
82 и 39	Борщ с фрикадельками	235	12,504	12,656	20,240	249,336
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
	Йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		845	38	36	77	787
итого за день		1425	52,134	52,586	203,29	1473,276

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		610	15,81	16,88	136,29	738,2
Обед						
10	салат из капусты, моркови и кукурузы	100	2,350	6,983	11,300	108,833
82 и 39	Борщ с фрикадельками	285	12,504	12,656	20,240	249,336
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		935	38,584	39,2093333	81,51	830,669333
итого за день		1545	54,394	56,0893333	217,8	1568,86933

Шеф-повар Шархмуллина И.А.