

**Завтрак (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) 5-11 кл**

| № рецептуры | Наименование блюда                                 | Выход блюд, гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| 123         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                | 200             | 10,600        | 6,220         | 47,910         | 289,610                       |
| 439         | Филе грудки, припущенное с овощами                 | 100             | 5,190         | 13,260        | 5,510          | 162,960                       |
| 267         | Напиток "Витошка" витаминный                       | 200             | 0,000         | 0,000         | 1,500          | 3,200                         |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 25              | 1,230         | 0,250         | 11,200         | 52,500                        |
| 3           | Хлеб ржаной                                        | 25              | 1,23          | 0,25          | 11,16          | 52,29                         |
|             | Печенье в пачка 50 гр                              | 50              | 4,0           | 5,5           | 32,7           | 47,000                        |
|             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>600</b>      | <b>22,250</b> | <b>25,480</b> | <b>109,980</b> | <b>756,580</b>                |

**Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) 5-11 кл**

| № рецептуры | Наименование блюда                           | Выход блюд, гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы       | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| 39          | Свекла отварная                              | 100             | 2,075         | 0,150         | 12,100         | 57,750                        |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250             | 2,373         | 6,922         | 1,265          | 117,490                       |
| 123         | Плов из птицы                                | 200             | 10,850        | 22,690        | 54,050         | 462,030                       |
| 279         | Напиток яблочно-лимонный                     | 200             | 0,260         | 0,210         | 25,070         | 105,680                       |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами       | 20              | 1,620         | 0,200         | 9,760          | 48,400                        |
| 2           | Хлеб ржаной                                  | 30              | 1,48          | 0,3           | 13,44          | 63                            |
|             |                                              | <b>800</b>      | <b>18,658</b> | <b>30,472</b> | <b>116,685</b> | <b>854,350</b>                |
|             | <b>ИТОГО</b>                                 | <b>1400</b>     | <b>40,908</b> | <b>55,952</b> | <b>225,67</b>  | <b>1610,930</b>               |
|             | <b>ЦЕНА (обед+завтрак)</b>                   |                 |               |               |                | <b>175,92</b>                 |

**Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) нач кл**

| № рецептуры | Наименование блюда                           | Выход блюд, гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| 39          | Свекла отварная                              | 60              | 1,245         | 0,090         | 7,260         | 34,650                        |
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250             | 2,373         | 6,922         | 1,265         | 117,490                       |
| 123         | Плов из птицы                                | 200             | 10,850        | 22,690        | 54,050        | 462,030                       |
| 279         | Напиток яблочно-лимонный                     | 200             | 0,260         | 0,210         | 25,070        | 105,680                       |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами       | 20              | 1,620         | 0,200         | 9,760         | 48,400                        |
| 2           | Хлеб ржаной                                  | 30              | 1,48          | 0,3           | 13,44         | 63                            |
|             |                                              | <b>760</b>      | <b>17,048</b> | <b>30,342</b> | <b>99,605</b> | <b>781,300</b>                |
|             | <b>ЦЕНА</b>                                  |                 |               |               |               | <b>89,18</b>                  |

Шеф повар  /А.К. Кашбуллина/



«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мифтахова Л.Р.

Интернат

МЕНЮ на 09.04.2025

Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда            | Выход блюд, гр. | Белки        | Жиры        | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| ТК№183      | Каша манная молочная          | 200             | 5            | 7,8         | 23,4         | 184                           |
| ТК№2        | Бутерброд с маслом с повидлом | 100/10/20       | 6,08         | 8,65        | 55,53        | 324,9                         |
| 259         | Чай с молоком                 | 200             | 1,65         | 1,65        | 12,4         | 71,42                         |
|             | <b>ИТОГО</b>                  | <b>530</b>      | <b>12,73</b> | <b>18,1</b> | <b>91,33</b> | <b>580,32</b>                 |

Обед

| № рецептуры | Наименование блюда                           | Выход блюд, гр. | Белки     | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------|-----------------|-----------|--------------|---------------|-------------------------------|
| 88          | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250             | 2,373     | 6,922        | 1,265         | 117,490                       |
| 123         | Плов из птицы                                | 200             | 10,850    | 22,680       | 54,050        | 462,030                       |
| 707         | Компот из смеси сухофруктов                  | 200             | 0,780     | 0,060        | 30,100        | 125,200                       |
| ХЛЕБПШ      | Хлеб пшеничный                               | 100             | 6         | 1,4          | 43,2          | 210                           |
|             | <b>ИТОГО</b>                                 | <b>750</b>      | <b>20</b> | <b>31,07</b> | <b>128,61</b> | <b>914,72</b>                 |

Ужин

| № рецептуры | Наименование блюда   | Выход блюд, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| 214         | Рагу из птицы        | 175             | 15,38        | 19,59        | 18,2          | 308,58                        |
| ХЛЕБПШ      | Хлеб пшеничный       | 100             | 6            | 1,4          | 43,2          | 210                           |
| 273         | Чай с лимоном        | 200             | 0,14         | 0,03         | 10,22         | 42,89                         |
| 588         | Бараники             | 50              | 0,400        | 0,400        | 9,800         | 47,000                        |
|             | <b>ИТОГО</b>         | <b>675</b>      | <b>21,92</b> | <b>21,42</b> | <b>81,42</b>  | <b>608,47</b>                 |
|             | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>1955</b>     | <b>54,65</b> | <b>70,59</b> | <b>215,95</b> | <b>2103,51</b>                |
|             | <b>ЦЕНА</b>          |                 |              |              |               | <b>160,48</b>                 |

Обед для сотрудников

| № рецептуры | Наименование блюда                    | Выход блюд, гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|---------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| 24          | Салат из свеклы с растительным маслом | 100             | 1,850         | 8,333         | 9,900         | 118,933                       |
| 123         | Каша гречневая рассычатая с маслом    | 200             | 10,600        | 6,220         | 47,910        | 289,610                       |
| 439         | Филе грудки, припущенное с овощами    | 100             | 5,190         | 13,280        | 5,510         | 162,980                       |
| 271         | Чай с сахаром                         | 200             | 0,080         | 0,020         | 10,010        | 40,510                        |
| 1           | Хлеб пшеничный                        | 50              | 2,033         | 0,250         | 12,200        | 60,500                        |
|             | <b>ИТОГО</b>                          | <b>650</b>      | <b>19,137</b> | <b>20,800</b> | <b>86,830</b> | <b>606,100</b>                |
|             | <b>ЦЕНА</b>                           |                 |               |               |               | <b>61,56</b>                  |

Шеф повар Кашбулина А.С. Кашбулина/



Директор МБОУ Гимназии №1

Мифталова Л.Р.

МЕНЮ на 09.04.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецептуры | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| 24          | Салат из свеклы с растительным маслом              | 150                 | 1,850        | 8,333        | 9,900         | 118,933                          |
| 330         | Каша гречневая рассыпчатая                         | 170                 | 9,870        | 6,200        | 44,850        | 273,290                          |
| 439         | Филе грудки припущенное с овощами                  | 100                 | 5,190        | 13,260       | 5,510         | 162,980                          |
| 287         | Напиток "Виташок" витаминный                       | 200                 | 0,000        | 0,000        | 1,500         | 3,200                            |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 15                  | 1,230        | 0,150        | 7,330         | 36,300                           |
| 3           | Хлеб ржаной                                        | 15                  | 0,740        | 0,160        | 6,720         | 31,505                           |
|             | Печенье в пакете 50 гр                             | 50                  | 4,0          | 6,5          | 32,7          | 47                               |
|             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>650</b>          | <b>22,87</b> | <b>33,69</b> | <b>108,25</b> | <b>622,23</b>                    |
|             | <b>ЦЕНА</b>                                        |                     |              |              |               | <b>89,43</b>                     |

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецептуры | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------------|
| 24          | Салат из свеклы с растительным маслом              | 100                 | 1,850        | 8,333        | 9,900         | 118,933                          |
| 123         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                | 200                 | 10,800       | 8,230        | 47,910        | 289,610                          |
| 439         | Филе грудки припущенное с овощами                  | 100                 | 5,190        | 13,260       | 5,510         | 162,980                          |
| 287         | Напиток "Виташок" витаминный                       | 200                 | 0,000        | 0,000        | 1,500         | 3,200                            |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 25                  | 1,230        | 0,200        | 11,200        | 52,900                           |
| 3           | Хлеб ржаной                                        | 25                  | 1,23         | 0,26         | 11,18         | 52,39                            |
|             | Печенье в пакете 50 гр                             | 50                  | 4,0          | 6,5          | 32,7          | 47,000                           |
|             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>700</b>          | <b>23,50</b> | <b>33,81</b> | <b>119,88</b> | <b>875,51</b>                    |
|             | <b>ЦЕНА</b>                                        |                     |              |              |               | <b>91,36</b>                     |

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

| № рецептуры | Наименование блюда                                 | Выход<br>блюда, гр. | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------------|
| 24          | Салат из свеклы с растительным маслом              | 100                 | 1,850        | 8,333        | 9,900        | 118,933                          |
| 123         | Каша гречневая рассыпчатая с маслом                | 200                 | 10,800       | 8,230        | 47,910       | 289,610                          |
| 439         | Филе грудки припущенное с овощами                  | 100                 | 5,190        | 13,260       | 5,510        | 162,980                          |
| 287         | Напиток "Виташок" витаминный                       | 200                 | 0,000        | 0,000        | 1,500        | 3,200                            |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 25                  | 1,230        | 0,250        | 11,200       | 52,600                           |
| 3           | Хлеб ржаной                                        | 25                  | 1,23         | 0,26         | 11,18        | 52,39                            |
|             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>650</b>          | <b>19,30</b> | <b>28,31</b> | <b>87,18</b> | <b>479,51</b>                    |
|             | <b>ЦЕНА</b>                                        |                     |              |              |              | <b>71,36</b>                     |