

Меню на 19 января 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
102	каша "Дружба"	155	4,95	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный витаминный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
42	сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,56
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		705	14,36	19,65	80,12	563,46

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		592	16,29	19,66	167,41	508,8

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		592	16,29	19,66	167,41	508,8

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
итого за завтрак		467	10,38	6,8	158,11	327,8

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
283	чай с сахаром	200	0		9,98	39,9
1	хлеб пшеничный витаминный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаковке	400	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		967	16,27	19,66	80,65	567,8
обед						
63	суп картофельный с горохом с гречками	270	7,9	4,3	31,5	199
225	рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,07
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
282	компот из свежих плодов	200	0,16		14,99	60,64
1	хлеб пшеничный витаминный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		810	30,23	22,53	135	849,31
итого за день		1777	46,5	42,19	215,65	1417,11

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
102	каша "Дружба"	217	6,93	6,3	26,53	182,3
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
42	сыр (порциями)	15	2,63	2,66		35
365	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	66
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		475	6,08	3,16	131,58	180,5
Обед						
129,2	суп картофельный с горохом с гречками	270	7,9	4,3	31,5	199
211,47	рис припущенный	210	7,32	9,91	46,42	316,8
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
1	хлеб пшеничный витаминный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		960	34,11	26,27	246,96	959,05
итого за день		1435	40,19	29,43	378,54	1139,55

Шеф-повар Шархмуллина И.А.