

Меню на 13 мая 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5	5,94	71,36
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Виташка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	сок фруктовый в индивиду.упаков. 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за завтрак		780	20,31	25,16	91,15	715,83

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Виташка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		650	20,7	28,31	88,22	687,72

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса 5-9 кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Виташка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		650	20,7	28,31	88,22	687,72

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
437	гуляш из говядины	90	16,07	18,19	3,69	225,7
92	котлета мясная с соусом	90	10,73	14,86	10,55	201,14
26	жаркое по домашнему	225	16,47	25,43	32,05	425,6
224	рагу из овощей	200	4,14	13,42	28,08	218,71
520	пюре картофельное	200	5,54	11,16	41,66	208,2
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90

631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1265	58,73	84,11	183,05	1582,85

завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 1-4 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5	5,94	71,36
380	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Виташка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2л	200	1	0,2	10,2	92
итого за завтрак		780	20,31	25,16	91,15	715,83
обед						
88	щи из свежей капусты и сметаной	250	2,37	6,92	1,26	117,49
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
279	напиток яблочко-лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	15,8	30,25	92,34	746,65
итого за день		1480	36,11333333	55,41	183,49	1462,48

завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	каша гречневая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
439	филе грудки, припущенное с овощами	100	5,19	13,26	5,51	162,98
287	напиток "Виташка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		550	19,05	19,98	78,32	563,79
обед						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
88	щи из свежей капусты и сметаной	250	2,37	6,92	1,26	117,49
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
279	напиток яблочко-лимонный	200	0,26	0,21	25,07	105,68
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		800	17,45	38,58	102,24	865,58
итого за день		1350	36,5	58,56	180,56	1434,37

Шеф-повар Шархмуллина И.А.