

Меню на 18 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          |                                |              |                      |       |       |                      |
| 26               | винегрет овощной               | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57  | 34,5                 |
| 203              | фрикадельки с томатным соусом  | 90           | 10,68                | 9,97  | 5,33  | 153,79               |
| 38               | Каша гречневая рассыпчатая     | 186          | 8,5                  | 6,9   | 34,3  | 237                  |
| 1                | хлеб пшеничный                 | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64 | 72,6                 |
| 294              | чай с лимоном и сахаром        | 207          | 0,07                 | 0,01  | 15,31 | 62,62                |
| 27,01            | сыр (порциями)                 | 10           | 2,63                 | 2,66  |       | 35                   |
| итого за завтрак |                                | 583          | 25,13                | 21,17 | 74,15 | 595,51               |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей в 11 классе |                                |              |                      |       |        |                      |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| № рец                                                                     | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                           |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак                                                                   |                                |              |                      |       |        |                      |
| 26                                                                        | винегрет овощной               | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                 |
| 203                                                                       | фрикадельки с томатным соусом  | 90           | 10,68                | 9,97  | 5,33   | 153,79               |
| 38                                                                        | Каша гречневая рассыпчатая     | 217          | 9,8                  | 8     | 39,7   | 274                  |
| 1                                                                         | хлеб пшеничный                 | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                |
| 294                                                                       | чай с лимоном и сахаром        | 207          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 62,62                |
| 27,01                                                                     | сыр (порциями)                 | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                   |
| итого за завтрак                                                          |                                | 634          | 27,45                | 22,47 | 186,51 | 665,51               |

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |        |                      |
| 26               | винегрет овощной               | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                 |
| 203              | фрикадельки с томатным соусом  | 90           | 10,68                | 9,97  | 5,33   | 153,79               |
| 38               | Каша гречневая рассыпчатая     | 217          | 9,8                  | 8     | 39,7   | 274                  |
| 1                | хлеб пшеничный                 | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                |
| 294              | чай с лимоном и сахаром        | 207          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 62,62                |
| 27,01            | сыр (порциями)                 | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                   |
| итого за завтрак |                                | 634          | 27,45                | 22,47 | 467,05 | 665,51               |

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |        |                      |
| 26               | винегрет овощной               | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                 |
| 203              | фрикадельки с томатным соусом  | 90           | 10,68                | 9,97  | 5,33   | 153,79               |
| 38               | Каша гречневая рассыпчатая     | 217          | 9,8                  | 8     | 39,7   | 274                  |
| 1                | хлеб пшеничный                 | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                |
| 294              | чай с лимоном и сахаром        | 207          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 62,62                |
| итого за завтрак |                                | 624          | 24,82                | 19,81 | 186,51 | 630,51               |



## 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          |                                |              |                      |       |        |                      |
| 26               | винегрет овощной               | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                 |
| 203              | фрикадельки с томатным соусом  | 90           | 10,68                | 9,97  | 5,33   | 153,79               |
| 219              | Каша гречневая рассыпчатая     | 186          | 8,5                  | 6,9   | 34,3   | 237                  |
| 1                | хлеб пшеничный                 | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                 |
| 294              | чай с лимоном и сахаром        | 207          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 62,62                |
| 27,01            | сыр (порциями)                 | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                   |
| итого за завтрак |                                | 583          | 25,13                | 21,17 | 74,15  | 595,51               |
| обед             |                                |              |                      |       |        |                      |
| 4                | салат из капусты с морковью    | 100          | 0,84                 | 5,06  | 5,32   | 70,02                |
| 43               | свекольник                     | 250          | 1,93                 | 6,34  | 10,05  | 104,16               |
| ДО7БИ19          | рыбные котлеты с соусом        | 90           | 9                    | 4     | 9      | 108                  |
| 242              | картофельное пюре с морковью   | 200          | 4,1                  | 4,62  | 29,46  | 175,78               |
| 283              | компот из смеси сухофруктов    | 200          | 0,12                 |       | 19,4   | 79,6                 |
| 1                | хлеб пшеничный                 | 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    |                                | 910          | 21,62                | 20,72 | 106,27 | 698,16               |
| итого за день    |                                | 1493         | 24,25                | 23,38 | 106,27 | 733,16               |

## 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          |                                  |              |                      |       |        |                      |
| 26               | винегрет овощной                 | 60           | 0,82                 | 1,33  | 4,57   | 34,5                 |
| 203              | фрикадельки с томатным соусом    | 90           | 10,68                | 9,97  | 5,33   | 153,79               |
| 38               | Каша гречневая рассыпчатая       | 217          | 9,8                  | 8     | 39,7   | 274                  |
| 1                | хлеб пшеничный                   | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                |
| 294              | чай с лимоном и сахаром          | 207          | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 62,62                |
| 27,01            | сыр (порциями)                   | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                   |
| итого за завтрак |                                  | 634          | 27,45                | 22,47 | 186,51 | 665,51               |
| обед             |                                  |              |                      |       |        |                      |
| 4                | салат из капусты с морковью      | 100          | 0,84                 | 5,06  | 5,32   | 70,02                |
| 43               | свекольник                       | 250          | 1,93                 | 6,34  | 10,05  | 104,16               |
| ДО7БИ19          | рыбные котлеты с соусом          | 90           | 9                    | 4     | 9      | 108                  |
| 242              | картофельное пюре с морковью     | 200          | 4,1                  | 4,62  | 29,46  | 175,78               |
| 283              | компот из смеси сухофруктов      | 200          | 0,12                 |       | 19,4   | 79,6                 |
| 1                | хлеб пшеничный                   | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                |
| 421,11           | хлеб ржано-пшеничный             | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                   |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаковке | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
| итого за обед    |                                  | 1130         | 21,8                 | 15,86 | 207,91 | 661,14               |
| итого за день    |                                  | 1764         | 49,25                | 38,33 | 394,42 | 1326,65              |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.