

Меню на 16 января 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за завтрак		500	19,42	13,7	85,16	541,69

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	* 108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за завтрак		550	20,68	15,91	98,14	618,5

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22	104
Итого за завтрак		530	17,25	13,15	92,64	557,5

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		500	19,42	13,7	85,16	541,69
обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		795	33,73	27,96	94,15	775,1
итого за день		1295	54,44	43,61	184,95	1362,09

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
610,03	рис припущенный	200	5,05	8,75	51,94	306,5
282,11	чай витаминизированный	200			9,7	39
27,01	сыр(порциями)	10	2,63	2,66		35
420,02	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		550	20,68	15,91	98,14	618,5
Обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	250/12,5	2,1	6,07	9,2	100,91
233,23	мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,76	4,31	49,49	280,6
420,02	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	104
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		898,5	36,09	29,17	108,4	865,38
итого за день		1448,5	58,06	47,03	212,18	1529,18

Повар  Валиева Г.Г.