

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мифтахова Л.Р.

МЕНЮ на 16.04.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,870	6,200	44,600	273,290
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,160	1,100	1,570	16,850
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,22	0,15	7,32	36,3
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	ИТОГО ЦЕНА	500	20,31	19,8	78,72	574,98
						47,29

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ 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
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб ржаной	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО ЦЕНА	550	22,39	20,38	91,90	642,06
						50,81

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ 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
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб ржаной	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО ЦЕНА	550	22,399	20,383	91,908	642,061
						49,61

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

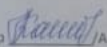
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб ржаной	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	550	21,56	20,38	90,9	633,85

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
39	Свекла отварная	100	2,08	0,15	12,1	57,75
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250	7,190	5,710	27,960	193,470
112	Запеканка с мясом	200	23,157	21,770	25,200	386,240
282	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	800	31,17	35,18	93,76	822,87
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1350	52,73	55,56	184,66	1456,72
						184,86

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов, детей участников СВО) 1-4 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
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,750	4,560	22,300	154,700
112	Запеканка с мясом	200	23,157	21,770	25,200	386,240
282	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	13,4	63
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	610	33,552	27,53	106,14	820,64
						82,65

• Шеф повар  А.К. Кашбуллина/

«Звездный»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мофганова А.Р.

Интернат

МЕНЮ на 16.04.2025

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
114	Каша рисовая, молочная жидкая с маслом	200/6	5,13	6,62	52,61	210,13
ТХ№2	Булгуровод с маслом	100/10	6,06	6,66	43,35	276,1
263	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36
	ИТОГО	516	13,48	16,46	77,83	556,1

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
27	Суп картофельный с гречневой крупой	260	3,376	4,375	17,088	119,656
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
189	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	12,06	11	10,16	171
263	Напиток из плодов шиповника	200	0,660	0,260	26,620	136,600
1	Хлеб пшеничный	100	3	0,5	21,6	105,5
	ИТОГО	760	22,01	23,95	97,67	689,99

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
25/23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6,0	90
Д/12СМИ	Плов из птицы	200	8,93	5,74	36,81	258
263	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	36
ХЛЕБ/Ш	Хлеб пшеничный	100	3	0,5	21,6	105,5
	Кафир	200	1,300	0,250	11,200	52,200
	ИТОГО	800	26,56	26,64	113,36	818,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2075	66,25	71,02	211,53	2065,49
	ЦЕНА					163,88

ОБЕД сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,500	6,220	47,910	289,610
202	Тяфтели из говядины с рисом	60	6,240	12,180	6,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,066	22,411
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,910
1	Хлеб пшеничный	60		0,250	13,206	66,506
	ИТОГО	560	22,396	26,303	81,908	642,961
	ЦЕНА					48,73

Шеф-повар *А.К. Кабуллина*