

Меню на 3 февраля 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,34
82	борщ	250	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		785	23,184	23,416	128,38	810,776

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82	борщ	250	12,504	12,656	20,240	249,336
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		810	24,894	24,076	136,93	858,736

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
82	борщ	250	12,504	12,656	20,240	249,336
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		700	22,174	20,726	114,73	740,336

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен.
			Б	Ж	У	
Завтрак						
311	каша молочная овсяная	185	7,1	9,28	31,34	237,38
311	каша молочная рисовая	185	4,68	5,85	25,56	174,34
311	каша молочная пшенная	185	7,47	8,1	33,75	259,2
366	запеканка творожная с молоч. соусом	90	12,36	9,66	15	208,68
294	сырник с повидлом	100	11,17	8,84	40,77	266,65
33	морс ягодный	200	0,2	0,1	14,8	102
631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1	хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
3	хлеб ржаной обогащенный	40	3,2	0,44	18,52	90,8

82 борщ	250	12,504	12,656	20,240	249,336
итого за завтрак	1475	61,124	55,586	245,5	1760,686

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

Прием пищи, наименование блюда							масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
№ рец								Б	Ж	У	
Завтрак											
82	борщ						250	12,504	12,656	20,240	249,336
186	каша рисовая молочная вязкая						185	5,21	6,95	37,92	233,83
9	сыр порциями						10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов						200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный						25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный						15	0,74	0,15	6,72	31,5
	яблоко						100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак							785	23,184	23,416	128,38	610,776
обед											
98	жаркое по-домашнему						200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром						200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный						20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный						30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед							450	21	17	41	393
итого за день							1235	43,714	39,986	169,15	1203,776

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)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,83	7,51	40,99	252,8
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		560	12,39	11,42	116,69	609,4
Обед						
82	борщ	250	12,504	12,656	20,240	249,336
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за обед		750	37,034	34,726	93,71	837,836
итого за день		1310	49,424	46,146	210,4	1447,236

Шеф-повар Шаржмуллина И.А.