

### Меню на 28 ноября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак          |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 18               | салат из моркови и яблок             | 60           | 0,56                 | 2,09  | 5,86   | 45,25                |
| 213              | макароны с тертым сыром              | 160          | 7,61                 | 12,62 | 26,13  | 245,62               |
| 202/264          | тефтели из говядины с рисом          | 90           | 8,4                  | 13,28 | 10,07  | 193,38               |
| 275              | кофейный напиток                     | 200          | 2,91                 | 3,21  | 14,73  | 100,28               |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный           | 15           | 1,19                 | 0,15  | 7,25   | 36,3                 |
| 3                | хлеб ржаной                          | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5                 |
|                  | яблоко                               | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 400          | 2                    | 0,4   | 40,4   | 184                  |
| итого за завтрак |                                      | 1040         | 23,81                | 32,3  | 120,96 | 883,33               |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО 5-11 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |        |                      |
| 18               | салат из моркови и яблок       | 100          | 0,93                 | 3,48  | 9,76   | 75,41                |
| 213              | макароны с тертым сыром        | 200          | 9,51                 | 15,77 | 32,66  | 307,02               |
| 202/264          | тефтели из говядины с рисом    | 90           | 8,4                  | 13,28 | 10,07  | 193,38               |
| 275              | кофейный напиток               | 200          | 2,91                 | 3,21  | 14,73  | 100,28               |
| 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                 |
|                  | яблоко                         | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
| итого за завтрак |                                | 740          | 25,41                | 36,64 | 100,42 | 836,09               |

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

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |        |                      |
| 18               | салат из моркови и яблок       | 100          | 0,93                 | 3,48  | 9,76   | 75,41                |
| 197              | макаронные изделия отварные    | 200          | 7,17                 | 5,28  | 47,82  | 272,16               |
| 202/264          | тефтели из говядины с рисом    | 90           | 8,4                  | 13,28 | 10,07  | 193,38               |
| 271              | чай с сахаром                  | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01  | 40,51                |
| 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 |                                | 640          | 19,84                | 22,56 | 101,06 | 694,46               |

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| № рец   | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |      |       | энерг. цен. (ккал) |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------|
|         |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                    |
| Завтрак |                                |              |                      |      |       |                    |
| 23      | фрикадельки куриные в соусе    | 90           | 12,81                | 5,61 | 7,18  | 130,78             |
| 126     | биточек из птицы с соусом      | 90           | 17,29                | 5,32 | 10,41 | 160,07             |
| 595     | наггетсы из птицы с соусом     | 90           | 12,85                | 5,96 | 11,87 | 151,63             |
| 332     | макароны отварные              | 185          | 6,36                 | 5,04 | 39,24 | 242                |
| 107     | пюре гороховое                 | 205          | 6,2                  | 8,81 | 41,27 | 320,52             |

|                  |                            |      |       |       |        |         |
|------------------|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 297              | каша перловая рассыпчатая  | 185  | 5,58  | 5,59  | 39,98  | 232,68  |
| 13               | какао с молоком            | 200  | 3,2   | 3,1   | 13,5   | 93      |
| 692              | напиток кофейный           | 200  | 3,8   | 3,5   | 11,2   | 91      |
| 10               | чай с молоком              | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61      |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный | 40   | 3,24  | 0,56  | 28,32  | 103,2   |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный    | 40   | 3,24  | 0,56  | 28,32  | 103,2   |
| итого за завтрак |                            | 1525 | 75,97 | 45,45 | 242,49 | 1689,08 |

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          |                                      |              |                      |        |        |                      |
| 18               | салат из моркови и яблок             | 60           | 0,56                 | 2,09   | 5,86   | 45,25                |
| 213              | макароны с тертым сыром              | 160          | 7,61                 | 12,62  | 26,13  | 245,62               |
| 202/264          | тефтели из говядины с рисом          | 90           | 8,4                  | 13,28  | 10,07  | 193,38               |
| 275              | кофейный напиток                     | 200          | 2,91                 | 3,21   | 14,73  | 100,28               |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный           | 15           | 1,19                 | 0,15   | 7,25   | 36,3                 |
| 3                | хлеб ржаной                          | 15           | 0,74                 | 0,15   | 6,72   | 31,5                 |
|                  | яблоко                               | 100          | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 47                   |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 400          | 2                    | 0,4    | 40,4   | 184                  |
| итого за завтрак |                                      | 1040         | 23,81                | 32,3   | 120,96 | 883,33               |
| обед             |                                      |              |                      |        |        |                      |
| 56               | рассольник ленинградский             | 250          | 2,683                | 6,171  | 13,841 | 120,805              |
| 115              | рагу овощное с мясом                 | 200          | 19,51                | 19,89  | 19,53  | 331,43               |
| 299              | кисель "Витошка"                     | 200          | 0                    | 0      | 24     | 95                   |
| 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          | 24,513               | 26,491 | 69,331 | 608,685              |
| итого за день    |                                      | 1740         | 25,253               | 26,641 | 76,051 | 640,185              |

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          |                                |              |                      |        |         |                      |
| 18               | салат из моркови и яблок       | 100          | 0,93                 | 3,48   | 9,76    | 75,41                |
| 213              | макароны с тертым сыром        | 200          | 9,51                 | 15,77  | 32,66   | 307,02               |
| 202/264          | тефтели из говядины с рисом    | 90           | 8,4                  | 13,28  | 10,07   | 193,38               |
| 275              | кофейный напиток               | 200          | 2,91                 | 3,21   | 14,73   | 100,28               |
| 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                 |
|                  | яблоко                         | 100          | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 47                   |
| итого за завтрак |                                | 740          | 25,41                | 36,64  | 100,42  | 836,09               |
| обед             |                                |              |                      |        |         |                      |
| 56               | рассольник ленинградский       | 250          | 2,683                | 6,171  | 13,841  | 120,805              |
| 115              | рагу овощное с мясом           | 200          | 19,51                | 19,89  | 19,53   | 331,43               |
| 299              | кисель "Витошка"               | 200          | 0                    | 0      | 24      | 95                   |
| 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          | 24,513               | 26,491 | 69,331  | 608,685              |
| итого за день    |                                | 1440         | 49,923               | 63,131 | 169,751 | 1444,775             |

Шеф-повар Исаев Шархмуллина И.А.