

Меню на 20 декабря 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет цен (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |       |                    |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью    | 60           | 1,38                 | 3,08  | 7,01  | 62,12              |
| 209              | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171                |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом  | 155          | 5,82                 | 4,31  | 37,08 | 210,5              |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  |       | 9,1   | 35                 |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64 | 72,6               |
| 42               | сыр (порциями)                        | 15           | 3,48                 | 4,4   |       | 54,6               |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л  | 400          | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                 |
| итого за завтрак |                                       | 950          | 26,29                | 23,29 | 98,18 | 697,82             |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет цен (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                    |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью    | 60           | 1,38                 | 3,08  | 7,01   | 62,12              |
| 209              | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом  | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35  | 263,1              |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  |       | 9,1    | 35                 |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                |
| 42               | сыр (порциями)                        | 15           | 3,48                 | 4,4   |        | 54,6               |
| итого за завтрак |                                       | 621          | 24,83                | 19,96 | 100,11 | 661,22             |

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда        | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет цен (ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------|
|                  |                                       |              | б                    | ж     | у      |                    |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью    | 60           | 1,38                 | 3,08  | 7,01   | 62,12              |
| 209              | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом  | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35  | 263,1              |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  |       | 9,1    | 35                 |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                |
| 42               | сыр (порциями)                        | 15           | 3,48                 | 4,4   |        | 54,6               |
| итого за завтрак |                                       | 621          | 24,83                | 19,96 | 100,11 | 661,22             |

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          |                                       |              |                      |       |       |                    |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью    | 60           | 1,38                 | 3,08  | 7,01  | 62,12              |
| 209              | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171                |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом  | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35 | 263,1              |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  |       | 9,1   | 35                 |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                |
| итого за завтрак |                                       | 706          | 23,45                | 16,88 | 93,1  | 599,1              |

## 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          |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью    | 60           | 1,38                 | 3,08  | 7,01   | 62,12              |
| 209              | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом  | 155          | 5,82                 | 4,31  | 37,08  | 210,5              |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  |       | 9,1    | 35                 |
| 1                | хлеб пшеничный                        | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6               |
| 42               | сыр (порциями)                        | 15           | 3,48                 | 4,4   |        | 54,6               |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л  | 400          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                 |
| итого за завтрак |                                       | 950          | 26,29                | 23,29 | 98,18  | 697,82             |
| обед             |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 63               | суп гороховый с гренками              | 260          | 7,9                  | 4,3   | 31,5   | 199                |
| 39               | фрикадельки мясные                    | 88           | 11                   | 8     | 10     | 160                |
| 239              | картофель отварной                    | 180          | 3,7                  | 8,4   | 32,6   | 219                |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9               |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 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    |                                       | 798          | 28,23                | 21,4  | 117,12 | 778,5              |
| итого за день    |                                       | 1748         | 54,52                | 44,69 | 215,3  | 1476,32            |

## 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          |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 2,1              | салат из свежей капусты с морковью    | 60           | 1,38                 | 3,08  | 7,01   | 62,12              |
| 209              | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                |
| 211,05           | макаронные изделия отварные с маслом  | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35  | 263,1              |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          | 0,1                  |       | 9,1    | 35                 |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                |
| 42               | сыр (порциями)                        | 15           | 3,48                 | 4,4   |        | 54,6               |
| итого за завтрак |                                       | 621          | 28,31                | 24,36 | 100,11 | 715,82             |
| обед             |                                       |              |                      |       |        |                    |
| 63               | суп гороховый с гренками              | 260          | 7,9                  | 4,3   | 31,5   | 199                |
| 39               | фрикадельки мясные                    | 88           | 11                   | 8     | 10     | 160                |
| 239              | картофель отварной                    | 180          | 3,7                  | 8,4   | 32,6   | 219                |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9               |
| 420,02           | хлеб пшеничный обогащенный витаминами | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                |
| 421,11           | хлеб ржано-пшеничный                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                 |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                 |
| итого за обед    |                                       | 818          | 29,8                 | 21,6  | 129,98 | 835,9              |
| итого за день    |                                       | 1439         | 58,11                | 45,96 | 230,09 | 1551,72            |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.