

Меню на 30 декабря 2021г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
	Фрикадельки мясные с томатным соусом	44	11	8	10	160
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
	Груша	150	0,4	0	13,4	79
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		720	21,36	21,60	94,27	687,28

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
103	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		604	26,73	23,16	120,08	796,44

Завтрак для детей, питающихся за счет родительского взноса

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,13	11,68	103,53
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
103	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак		594	24,1	20,5	120,08	761,44

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Фрикадельки мясные с томатным соусом	44	11	8	10	160
138,21	Картофельное пюре	160	3,5	5,42	23,6	157,53
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,3	92
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
	Груша	150	0,4	0	13,4	79
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		660	19,98	18,52	87,26	625,16
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		1015	24,10	23,81	138,26	869,27
Итого за день			43,98	42,33	225,52	1494,43

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
138,21	Картофельное пюре	200	4,4	6,77	29,5	196,91
103	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	3,2	0,4	22	104
27,01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
Итого за Завтрак		494	23,63	17,93	102,9	666,91
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,30	5,12	11,68	103,53
67,32	Свекольник со сметаной	250/10	2,81	0,07	0,01	0,00
423,18	Тефтели рыбные (филе минтая) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	Каша гречневая вязкая с маслом	200/7	6,15	0,19	0,02	0,02
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
Итого за Обед		718	26,92	12,69	106,68	616,35
Итого за день		1212	50,55	30,62	208,68	1283,26

Повар



Валиева Г.Г.