

## Меню на 27 марта 2026г.



Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                      |
| завтрак          |                                |              |                      |       |       |                      |
| 133              | картофельное пюре              | 150          | 3,8                  | 4,83  | 17,17 | 125,66               |
| 83               | котлета рыбная                 | 60           | 7,47                 | 9,57  | 9,6   | 154,9                |
| 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                    | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72  | 31,5                 |
|                  | йогурт для детского питания    | 100          | 2,03                 | 0,25  | 12,2  | 60,5                 |
| итого за завтрак |                                | 550          | 16,05                | 15,11 | 86,99 | 550,26               |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                      |
| завтрак          |                                |              |                      |       |       |                      |
| 133              | картофельное пюре              | 200          | 5,06                 | 6,44  | 22,89 | 167,54               |
| 83               | котлета рыбная                 | 60           | 7,47                 | 9,57  | 9,6   | 154,9                |
| 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                    | 25           | 2,03                 | 0,25  | 12,2  | 60,5                 |
|                  | йогурт для детского питания    | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2   | 80                   |
| итого за завтрак |                                | 610          | 19,77                | 19,57 | 95,19 | 640,64               |

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          |                                |              |                      |       |       |                      |
| 133              | картофельное пюре              | 200          | 5,06                 | 6,44  | 22,89 | 167,54               |
| 83               | котлета рыбная                 | 60           | 7,47                 | 9,57  | 9,6   | 154,9                |
| 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                    | 25           | 2,03                 | 0,25  | 12,2  | 60,5                 |
| итого за завтрак |                                | 510          | 16,57                | 16,57 | 85,99 | 560,64               |

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| № рец   | Прием пищи, наименование блюда  | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|---------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|         |                                 |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак |                                 |              |                      |       |       |                    |
| 374     | рыба тушеная в томате с овощами | 100          | 10                   | 14,09 | 4,49  | 154,05             |
| 32      | рыбные палочки                  | 90           | 12,13                | 14,96 | 7,49  | 194,14             |
| 19      | тефтели рыбные с соусом         | 100          | 6,83                 | 11,04 | 10,27 | 130,99             |
| 297     | каша гречневая вязкая           | 205          | 5,4                  | 12,3  | 32    | 287                |
| 512     | рис припущенный                 | 200          | 4,6                  | 7,2   | 46,6  | 269,4              |
| 297     | каша пшеничная рассыпчатая      | 207          | 9,38                 | 6,61  | 52,5  | 306,5              |
| 699     | напиток лимонный                | 200          | 0,06                 | 0,01  | 20,17 | 82,18              |
| 49      | напиток из сухофруктов          | 200          | 0,5                  | 0     | 19,8  | 81                 |
| 1       | хлеб пшеничный обогащенный      | 30           | 2,43                 | 0,42  | 15,93 | 77,4               |
| 3       | хлеб ржаной обогащенный         | 30           | 2,4                  | 0,33  | 13,89 | 68,1               |

|                  |      |       |       |        |         |
|------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| итого за завтрак | 1362 | 53,73 | 66,96 | 223,14 | 1650,76 |
|------------------|------|-------|-------|--------|---------|

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

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда   | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| завтрак          |                                  |              |                      |       |        |                      |
| 133              | картофельное пюре                | 150          | 3,8                  | 4,83  | 17,17  | 125,66               |
| 83               | котлета рыбная                   | 60           | 7,47                 | 9,57  | 9,6    | 154,9                |
| 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                      | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5                 |
|                  | йогурт для детского питания      | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80                   |
| итого за завтрак |                                  | 550          | 17,22                | 17,86 | 83,99  | 569,76               |
| обед             |                                  |              |                      |       |        |                      |
| 59               | суп картофельный с макарон. изд. | 250          | 3,11                 | 2,45  | 17,78  | 105,03               |
| 315              | голубцы ленивые                  | 120          | 9,46                 | 7,04  | 8,88   | 137,04               |
| 330              | каша гречневая                   | 170          | 9,87                 | 6,2   | 44,6   | 273,29               |
| 271              | чай с сахаром                    | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01  | 40,51                |
| 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    |                                  | 790          | 24,84                | 16,14 | 93,23  | 617,32               |
| итого за день    |                                  | 1340         | 42,06                | 34    | 177,22 | 1187,08              |

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) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| завтрак          |                                 |              |                      |       |        |                      |
| 133              | картофельное пюре               | 200          | 5,06                 | 6,44  | 22,89  | 167,54               |
| 83               | котлета рыбная                  | 60           | 7,47                 | 9,57  | 9,6    | 154,9                |
| 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                     | 25           | 2,03                 | 0,25  | 12,2   | 60,5                 |
|                  | йогурт для детского питания     | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80                   |
| итого за завтрак |                                 | 610          | 19,77                | 19,57 | 95,19  | 640,64               |
| Обед             |                                 |              |                      |       |        |                      |
| 59               | суп картофельный с макарон.изд. | 250          | 3,11                 | 2,45  | 17,78  | 105,03               |
| 315              | голубцы ленивые                 | 120          | 9,46                 | 7,04  | 8,88   | 137,04               |
| 330              | каша гречневая                  | 170          | 9,87                 | 6,2   | 44,6   | 273,29               |
| 271              | чай с сахаром                   | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01  | 40,51                |
| 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    |                                 | 790          | 24,84                | 16,14 | 93,23  | 617,32               |
| итого за день    |                                 | 1400         | 44,61                | 35,71 | 188,42 | 1257,96              |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.