

Меню на 12 мая 2026г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех начальных классов						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДОУХЕ19	каша пшенная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
63 и 39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	235	16,750	12,570	32,370	314,780
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	2,033	0,250	12,200	60,500
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		745	29,1133333	23,08	134,47	858,38

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 3-5 классов						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДОУХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
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		845	32,41	26,42	148,86	959,4

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
ДОУХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
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		735	29,69	23,07	126,66	841

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

вариативное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
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
54-2т-2020	запеканка из творога с рисом	130	12,98	12,41	37,5	311,8
648	кисель	200	0,2	0,2	20	76
10	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25

1	хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
3	хлеб ржаной	40	3,24	0,56	28,32	103,2
итого за завтрак		1185	61,88	46,37	226,77	1495

Завтрак и обед для обучающихся с ОБЗ 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						
ДОУХЕ19	каша пшеничная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
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	2,033	0,250	12,200	60,500
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		510	12,36333333	10,51	102,1	543,6
обед						
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	235	16,75	12,57	32,37	314,78
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
390	мясо тушеное	95	16,43	12,65	3,48	192,95
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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		780	50,75	36,27	108,22	965,99
итого за день		1290	63,11333333	46,78	210,32	1509,59

Завтрак и обед для обучающихся с ОБЗ и для детей -инвалидов, СВО 5-11 классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
ДОУХЕ19	каша пшеничная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		560	14,22	12,71	110,9	605,93
обед						
25	винегрет	100	1,350	3,467	11,167	81,500
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
123	каша гречневая рассыпчатая	200	10,6	6,22	47,91	289,61
390	мясо тушеное	95	16,48	12,65	3,48	192,95
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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		930	53,54	40,8766667	124,976667	1086,18
итого за день		1490	67,76	53,5866667	235,876667	1692,11

Шеф-повар *Шаримуллина И.А.*