

«Утверждено»

Директор МБОУ Гимназии №1

Галиев А.Г.

Интернат

Меню на 22.10.2022

Завтрак



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ТНЧ183	Каша манная молочно-ная	200	5	7,8	23,4	184
ТНЧ182	Бульбурда с маслом с помидором	100/10/20	6,08	8,65	55,53	324,9
259	Чай с молоком	200	1,65	1,65	12,4	71,42
	ИТОГО	530	12,73	18,1	91,33	580,22

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
88	Ци из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490
123	Грош из птицы	200	10,850	22,690	54,050	482,030
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
ХЛЕБ1Ш	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	750	20	31,07	128,61	914,72

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
214	Рагу из говядины	175	15,38	19,59	18,2	308,58
ХЛЕБ1Ш	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
273	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
588	Барани	50	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	675	21,92	21,42	81,42	608,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1955	54,65	70,59	215,95	2103,51
	ЦЕНА					206,62

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,280	5,510	162,980
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	650	19,137	20,000	86,830	606,100
	ЦЕНА					59,42

Шермет: Шамш / Метелдеев А.Г.

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша речневая расщипанная с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,960
287	Напиток "Виташка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,200	62,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
	Печенье в пакете 50 гр	50	4,0	5,5	32,7	47,000
	ИТОГО	600	22,260	26,480	109,980	756,580

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
39	Свекая отварная	100	2,075	0,150	12,100	57,750
86	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,880
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,48	0,3	13,44	63
	ИТОГО	800	18,668	30,472	115,686	854,360
	ИТОГО	1400	40,908	56,952	226,67	1610,930
	Цена (обед+завтрак)					166,54

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) нач кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
39	Свекая отварная	60	1,245	0,090	7,260	34,650
86	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,690
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,48	0,3	13,44	63
	ИТОГО	760	17,048	30,342	99,606	781,300
	Цена					82,95

ППД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,690
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	97,28	84,72
	ИТОГО	440	13,87	23,3	176,4	652,43
	Цена					70,95

Шеф повар Бенедикт А.К. Кашбулина /

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганиев А.Г.



МЕНЮ на 22.10.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,870	6,200	44,600	273,290
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Печенье в пачке 50 гр	50	4,0	5,5	32,7	47,000
	ИТОГО	580	25,389	28,409	108,545	792,628
	ЦЕНА					92,98

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
	ИТОГО	650	23,90	33,81	119,88	875,51
	ЦЕНА					68,34

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
	ИТОГО	650	19,90	28,31	87,18	679,51
	ЦЕНА					68,34