

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганнев А.Г.

Интернат

МЕНЮ на 07. 10. 2025

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
192	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/5	7,5	9,8	25,4	245
ТК№2	Бутерброд с маслом	100/10	6,08	8,65	43,33	276,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	515	13,68	18,45	77,83	556,1

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
57	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,380	4,380	17,090	119,650
93	Гуляш из отварной говядины	50/50	16,100	17,150	4,260	93
133	Картофельное пюре	200	6,050	6,490	22,850	166,930
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
	ИТОГО	850	30,63	29,42	96,5	767,12

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,27	5,38	46,35	263,1
17	Котлеты из птицы	60	10,000	11,000	8,000	171,000
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	606	25,45	17,78	108,8	679,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1931	69,76	65,65	283,13	2002,32
	ЦЕНА					151,83

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОУХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками	295	18,190	13,710	37,960	353,470
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
3	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	550	23,96	26,07	75,46	632,02
	ЦЕНА					50,74

Шеф повар Кашбуллина А.К. Кашбуллина/

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОУХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2	200	1	0,2	20,2	92
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	660	22,41	19,65	96,83	630,98

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками	280	18,190	13,710	37,960	353,470
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
	ИТОГО	925	49,62	36,66	147,67	1121,84
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1585	71,93	66,21	236,6	1752,82
						146,47

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	5,86	45,25
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
	ЦЕНА	605	30,96	21,66	105,81	738,21
						52,78

гпд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	9,728	84,72
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
	ЦЕНА	636	29,94	19,27	167,77	602,28
						62,42

Шеф повар  А.К. Кашбуллина /

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Галиев А.Г.

МЕНЮ на 07.10.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша пшеничная молочная	150	5,600	6,600	26,400	187,000
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками с фрикадельками	235	16,75	12,57	32,37	314,78
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Молочный шоколад Аленка 15 гр	15	2,23	4,99	8,02	80,7
	ИТОГО	760	38,93	35,11	110,02	919,13
	ЦЕНА					93,23

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками с фрикадельками	280	18,19	13,71	37,96	353,47
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	840	31	26,45	130,76	889,99
	ЦЕНА					72,73

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками с фрикадельками	280	18,19	13,71	37,96	353,47
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	730	28,28	23,11	120,96	806,59
	ЦЕНА					50,74