

МЕНЮ на 21.04.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,220	0,150	7,320	36,300
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	630	15,46	24,84	100,69	693,23
	ЦЕНА					86,17

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	700	19,48	30,71	123,56	853,93
	ЦЕНА					90,29

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Сок фруктовый в индивиду упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	700	19,48	30,71	123,56	853,93
	ЦЕНА					98,59

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	Плов из птицы	250	13,560	28,360	67,560	577,530
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	700	19,477	30,710	123,560	853,930

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
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
71	Уха с крупой	250	8,120	0,640	11,190	82,370
169	Каша пшеничная рассыпчатая	160	6,820	0,740	42,540	237,030
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,000	0,000	24,000	95,000
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
	ИТОГО	855	35,390	22,793	103,070	787,733
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1555	54,867	53,503	226,63	1641,663
						206,95

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
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,990	5,000	5,940	71,360
71	Уха с крупой	250	8,120	0,640	11,190	82,370
169	Каша пшеничная рассыпчатая	160	6,820	0,740	42,540	237,030
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,000	0,000	24,000	95,000
1	Хлеб пшеничный,обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
	ИТОГО	815	34,730	19,460	99,110	740,160
	ЦЕНА					87,96

Шеф повар Кашбулина А.К. Кашбулина/

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мифтахова Л.Р.

Интернат

МЕНЮ на 21.04.2025

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
		200	7,47	8,8	35,2	249
Д07уч19	Каша пшенная молочная	100/10/10	8,68	11,3	43,68	311,66
ТК№2,1	Бутерброд с маслом с сыром	200	0,1	0	9,1	35
283	Чай с сахаром					595,66
	ИТОГО	520	16,25	20,1	87,98	

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
71	Уха с крупой	250	8,120	0,640	11,190	82,370
169	Каша пшеничная рассыпчатая	160	6,820	0,740	42,540	237,030
17	Котлеты из птицы	60	10,000	11,000	8,000	171,000
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
283	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
ХЛЕБПШ						
	ИТОГО	810	26,32	13,36	138,23	807,25

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Плов из отварной говядины	200	15,6	20,2	43	418
96	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
283	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
ХЛЕБПШ						
	ИТОГО	500	21,7	21,6	95,3	663
	Итого за день	1830	64,27	55,06	321,51	2065,91
	ЦЕНА за день					156,56

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Плов из птицы	200	13,560	28,360	67,560	577,530
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	450	23,96	26,07	75,46	632,02
	ЦЕНА					62,12

Шеф повар Кашбуллина А.К. Кашбуллина/