

Меню на 19 мая 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
завтрак						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		630	15,43	24,84	100,62	693,23

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						
123	плов из птицы	250	13,56	28,36	67,56	577,53
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		700	19,47	30,71	123,56	853,93

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	салат студенческий	100	3,7	10,5	6,1	134
26	винегрет	100	1,35	3,46	11,16	81,50
443	плов с говядиной	225	12,71	18,68	53,26	425,89
5	азу по татарски	90	9,55	20,34	3,85	236,78
23	тефтели из говядины с соусом	90	8,45	16,31	10,36	220,99
297	каша перловая рассыпчатая	185	5,58	5,59	39,98	232,68
297	каша пшенная рассыпчатая	207	9,38	6,61	52,5	306,5
284	напиток витаминизированный	200	0	0	8,5	35
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90
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
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		1657	57,3	82,64	255,73	2000,84

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
123	плов из птицы	250	13,56	28,36	67,56	577,53
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51

итого за завтрак	1185	61,88	46,37	226,77	1495
------------------	------	-------	-------	--------	------

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						
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
289	какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
итого за завтрак		390	13,15	12,95	66,37	420,2
обед						
63/39	суп с бобовыми и гречками	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	16,48	12,65	3,48	192,95
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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	46,93	31,93	125,82	983,99
итого за день		1170	60,08	44,88	192,19	1404,19

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

завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов, САО 3-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
289	какао с молоком	200	3,300	3,100	13,600	94,000
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
итого за завтрак		460	16,34	15,35	84,6	527,73
обед						
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
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
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		830	48,37	33,07	131,41	1022,68
итого за день		1290	64,71	48,42	216,01	1550,41

Шеф-повар Шархмуллина И.А.