

Меню на 27 сентября 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	60	1,36	3,07	8,24	60,21
133	картофельное пюре	150	3,8	4,83	17,17	125,66
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		600	17,96	20,79	75,18	546,57

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	100	2,26	5,11	13,73	100,35
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		710	21,45	24,64	95,82	673,79

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	100	2,26	5,11	13,73	100,35
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		710	21,45	24,64	95,82	673,79

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	100	2,26	5,11	13,73	100,35
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58

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		610	18,25	21,64	86,62	593,79

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	60	1,36	3,07	8,24	60,21
133	картофельное пюре	150	3,8	4,83	17,17	125,66
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		600	17,96	20,79	75,18	546,57
обед						
59	суп картофельный с макарон. изд.	250	3,11	2,45	17,78	105,03
315	голубцы ленивые	120	9,46	7,04	8,88	137,04
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
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		790	25	16,17	100,95	645,78
итого за день		1390	42,96	36,96	176,13	1192,35

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
6	салат из капусты с морковью	100	2,26	5,11	13,73	100,35
133	картофельное пюре	200	5,06	6,44	22,89	167,54
83	котлета рыбная	60	7,47	9,57	9,6	154,9
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		710	21,45	24,64	95,82	673,79
Обед						
59	суп картофельный с макарон.изд.	250	3,11	2,45	17,78	105,03
315	голубцы ленивые	120	9,46	7,04	8,88	137,04
330	каша гречневая	170	9,87	6,2	44,6	273,29
282	компот из свежих ягод	200	0,24	0,05	17,73	68,97
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		790	25	16,17	100,95	645,78
итого за день		1500	46,45	40,81	196,77	1319,57

Шеф-повар Шоф Шархмуллина И.А.