

Меню на 28 сентября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	185	7,56	4,7	39	228,63
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		582	24,19	18,97	78,85	587,14

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	207	9,5	7,7	38,2	264
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		624	27,15	22,17	185,01	655,51

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	207	9,5	7,7	38,2	264
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		624	27,15	22,17	468,75	655,51

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	207	9,5	7,7	38,2	264
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
итого за завтрак		614	24,52	19,51	185,01	620,51

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	каша гречневая рассыпчатая	185	7,56	4,7	39	228,63
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
обед						
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
242	картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		810	20,86	15,68	98,55	606,54
итого за день		820	23,49	18,34	98,55	641,54

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						
26	винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
203	фрикадельки с томатным соусом	90	10,68	9,97	5,33	153,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	207	9,5	7,7	38,2	264
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
итого за завтрак		624	27,15	22,17	185,01	655,51
обед						
43	свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ДО7БИ19	рыбные котлеты с соусом	90	9	4	9	108
242	картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78
ДО7ЖНЗМ	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаковке	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		1030	21,88	15,88	205,51	639,54
итого за день		1654	49,03	38,05	390,52	1295,05

Шеф-повар Шоу Шархмуллина И.А.