

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1  Аниев А.Г

Интернат

МЕНЮ на 12.01.2026

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Д07уч19	Каша пшеничная молочная	200	7,47	8,8	35,2	249
ТК№2,1	Бутерброд с маслом с сыром	100/15/15	8,68	11,3	43,68	311,66
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	520	16,25	20,1	87,98	595,66

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
71	Уха с крупой	250	8,120	0,640	11,190	82,370
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
17	Котлеты из птицы	60	10,000	11,000	8,000	171,000
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
	ИТОГО	810	26,32	13,36	138,23	807,25

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
96	Плов из отварной говядины	200	15,6	20,2	43	418
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
	Катык	200	3,8	3,2	28	146
	ИТОГО	500	21,7	21,6	95,3	663
	Итого за день	1830	64,27	55,06	321,51	2065,91
	ЦЕНА за день					181,09

Обед для сотрудников

№ 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
1	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	500	19,219	30,509	104,195	769,638
	ЦЕНА					77,18

Шеф повар  А.К. Кашбуллина/

№ 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
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	700	20,219	30,709	124,395	861,688

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 20г	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,400	63,000
	ИТОГО	855	36,190	22,863	114,270	837,683
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1555	56,409	53,572	238,67	1699,371

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					95,29

ГПД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
107	Пюре гороховое	200/5	6,2	8,81	41,27	320,52
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	97,28	84,72
299	Кисель из концентрата Витошка	200	0	0	24	95
390	Мясо тушеное	50/45	16,48	12,65	3,48	192,95
	ИТОГО	540	25,92	21,86	88,27	705,27/78,27

Шеф повар  А.К. Кашбуллина /

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганиев А.Г.



МЕНЮ на 12.01.2026

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	25	0,74	0,15	6,72	31,5
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	2	0,4	40,4	184
	ИТОГО	40	17,215	25,139	105,605	809,188
	ЦЕНА					107,13

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
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Сок фруктовый в индивид упаковке, 0,2 л	200	1	0,2	20,2	92
	ИТОГО	700	19,219	30,509	104,195	769,688
	ЦЕНА					89,05

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ 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
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	500	19,219	30,509	104,195	769,688
	ЦЕНА					78,76