

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мифтахова Л.Р.

Интернат

МЕНЮ на 10.04.2025

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
114						
ТН№2	Бутерброд с маслом	100/10	6,08	8,65	43,33	276,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	515	11,3	15,27	85,04	521,23

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
		200	0,1	0	9,1	35
283	Чай с сахаром	100	6	1,4	43,2	210
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	750	34,7	27,1	116,09	833,9
	ИТОГО					

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
38	Каша гречневая рассычатая	200/7	9,50	7,70	38,20	264
209	Котлеты из птицы(куриные) с овощным подливом	60/30	12,08	11	10,15	171
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	43,2	210
	ИТОГО	597	27,68	19,9	100,65	680
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1852	73,68	62,27	271,36	1898,46
	ЦЕНА					149,69

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,180	1,100	1,570	16,650
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	540	19,855	22,571	101,072	694,469
						52,26

Шеф повар *А.К. Кашбуллина*

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
213	Макароны с тертым сыром	200	9,510	15,770	32,869	307,020
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	300	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,210	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	650	24,768	36,615	98,719	823,925

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
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	1,48	0,3	13,44	63
	ИТОГО	700	25,29	26,56	80,57	658,64
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1350	50,05	62,17	179,28	1482,56
						183,57

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов) нач кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
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	1,48	0,3	13,44	63
	ИТОГО	700	25,680	28,120	89,310	726,600
	ЦЕНА					82,97

Шеф повар Кашбулина А.К. Кашбулина/

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мифтахова Л.Р.

МЕНЮ на 10.04.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
213	Макароны с тертым сыром	160	7,610	12,620	26,130	245,620
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,650
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,220	0,150	7,320	36,300
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	580	21,28	29,81	74,77	664,08
	ЦЕНА					78,49

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и детей СВО)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
213	Макароны с тертым сыром	200	9,510	15,770	32,860	307,020
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,210	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	650	23,73	33,52	90,21	758,08
	ЦЕНА					85,59

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,210	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	650	18,16	19,44	90,74	616,45
	ЦЕНА					66,13