

Меню на 19 марта 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		545	22,68	24,99	75,97	649,8

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	250	21,12	19,72	51,8	499,72
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
1	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		615	28,47	29,13	99,19	807,14

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	250	21,12	19,72	51,8	499,72
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
1	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за завтрак		615	28,47	29,13	99,19	807,14

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	250	21,12	19,72	51,8	499,72
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
1	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		507	25,19	20,23	94,61	692,34

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

завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов 1-4 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	200	16,9	15,78	41,44	399,78
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		545	22,68	24,99	75,97	649,8
обед						
1	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
46	суп картофельный с клецками	250	2,1	2,8	14,4	93
305,11	витаминизированный кисель	200	0,2		3,9	16
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		820	10,19	13,84	79,86	490,86
итого за день		1365	32,87	38,83	155,83	1140,66

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

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
131,79	плов из мяса птицы	250	21,12	19,72	51,8	499,72
365	масло сливочное	8	0,08	5,7	0,08	52,8
294	чай с лимоном и сахаром	207	0,07	0,01	15,31	62,62
1	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		615	28,47	29,13	99,19	807,14
Обед						
1	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26
39	суп картофельный с клецками	250	2,5	3,4	17,3	111
305,11	витаминизированный кисель	200	0,2		3,9	16
1	хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		840	12,16	14,64	95,62	566,26
итого за день		1455	40,63	43,77	194,81	1373,4

Шеф-повар Шархмуллина И.А.