

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
114	Каша овсяная молочная яичная с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
ТХМВ2	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	13,88	18,45	77,93	556,1

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
57	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,375	4,375	17,068	119,000
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
180	Биточки мясные с томатным соусом	60/30	12,08	11	10,15	171
282	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600
1	Хлеб пшеничный	100	3	0,5	21,6	105,5
	ИТОГО	760	22,01	23,93	57,67	669,29

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
25, 23	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	7,4	6,0	95
Д12ЕСМИ	Плов из птицы	200	8,93	5,74	36,81	238
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	3	0,5	21,6	105,5
	ИТОГО	600	29,56	23,64	113,86	818,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1875	65,28	71,62	211,53	2055,49
	ЦЕНА					119,51

ОБЕД сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
123	Каша гречневая рассычатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	6,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,086	22,411
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	50		0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	550	22,399	20,383	91,908	642,061
	ЦЕНА					53,12

Шеф повар *Кашбулина* А.К. Кашбулина/

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганиев А.Г.

МЕНЮ на 21.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,99	5	5,94	71,9
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,870	6,200	44,600	273,290
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	40	0,160	1,100	1,570	16,850
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО/ЦЕНА	720	24,089	26,569	106,405	765,278/68,76

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб ржаной	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО/ЦЕНА	785	24,44	29,11	111,60	807,99/74,17

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб ржаной	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО/ЦЕНА	650	24,04	28,71	101,80	760,99/54,07

Завтрак (для обучающихся)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,463	2,088	22,411
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб ржаной	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	560	21,56	20,38	90,9	633,85

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов, 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	1,65	8,33	9,9	118,93
56	Рассольник ленинградский	250	2,68	6,17	13,84	120,80
112	Запеканка с мясом	200	23,157	21,770	25,200	386,240
282	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600
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
588	Яблоки свежие	150	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	800	31,17	35,18	93,76	822,87
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1350	52,73	55,56	184,66	1456,72
						162,38

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов, детей участников СВО) 1-4 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
56	Рассольник ленинградский	250	2,68	6,17	13,84	120,80
112	Запеканка с мясом	200	23,157	21,770	25,200	386,240
282	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	13,4	63
		710	33,552	27,53	106,14	820,64
	ИТОГО					83,78

ГПД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
183	Каша манная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184
282	Напиток из плодов шиповника	200	0,680	0,280	29,620	136,600
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	97,28	84,72
	ИТОГО	445	7,84	8,22	130,69	309,23/22,40

Шеф повар Кашбуллина / А.К. Кашбуллина/