

«Утверждено»

Директор МБОУ Гимназия №1

Сидоров А.Г.

Интернат

МЕНЮ на 24.10.2025

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Тх№183	Каша ячневая молочная	200	5	7,0	23,4	104
Тх№2.1	бутерброд с маслом и сыром	100/10/10	8,69	11,3	43,66	311,96
263	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Молочный шоколад Алёнка 15 гр	15	2,230	4,000	6,020	60,700
	ИТОГО	520	11,3	15,27	85,04	521,23

Обед

Ужин

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
8	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,3	108,83
133	Картофельное пюре	200	5,06667	6,44	22,8033	167,54667
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,670	9,600	154,900
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	26,400	99,000
1	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	640	19,855	22,671	101,672	694,409

Шеф-повар Кашуба А.А. Кашуба/

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
133	Картофельное пюре	200	5,0887	6,44	22,8933	187,5487
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	98,000
1	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
1	Йогурт детский питьевой	100	4,000	1,500	14,300	80,000
	ИТОГО	610	19,99	18,11	86,89	624,44

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,3	108,83
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,110	2,450	17,780	105,030
315	Голубцы ленивые	120	9,460	7,040	8,880	137,040
330	Каша гречневая	200	11,61	7,29	52,47	321,52
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
2	Хлеб ржаной обдирный обогащенный	30	0,700	0,230	2,200	13,050
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
	ИТОГО	920	28,848	22,351	114,83	765,898
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1530	48,83	40,46	210,42	1390,33
						148,98

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,110	2,450	17,780	105,030
315	Голубцы ленивые	120	9,460	7,040	8,880	137,040
330	Каша гречневая	200	11,61	7,29	52,47	321,52
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
	ЦЕНА	790	25	16	101	648
	ГПД					70,46

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
315	Голубцы ленивые	160	9,460	7,040	8,880	137,040
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	98,000
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	97,28	84,72
	ЦЕНА	420	12,3	7,46	116,17	282,27
						60,68

Шеф-повар *Каша* / А.К. Кашбуллина

«Утверждено»

Директор МБОУ Гимназия №1

Гадисев А.Г.

МЕНЮ на 24.10.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
10	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,41	4,19	6,78	65,3
133	Картофельное пюре	150	3,800	4,630	17,170	125,660
63	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,97	0,249	12,03	60,25
3	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
1	Йогурт детский питьевой	100	4,000	1,500	14,300	90,000
	ИТОГО	620	20,88	20,68	97,48	655,61
	ЦЕНА					81,20

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,3	108,83
133	Картофельное пюре	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667
63	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб ржаной	25	1,97	0,249	12,03	60,25
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	2,03	0,25	12,2	60,5
1	Йогурт детский питьевой	100	4,000	1,500	14,300	90,000
	ИТОГО	610	20,003	18,110	95,593	624,447
	ЦЕНА					87,67

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6	Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,35	6,98	11,3	108,83
133	Картофельное пюре	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667
63	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
1	Хлеб ржаной	25	1,97	0,249	12,03	60,25
3	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	ИТОГО	610	18,26	21,72	95,02	634,79
	ЦЕНА					62,79