

# Меню на 14 апреля 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда         | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энер. цен. (ккал) |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                  |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| Завтрак          |                                        |              |                      |       |        |                   |
| 197              | макаронные изделия отварные            | 160          | 5,7                  | 4,23  | 38,26  | 217,73            |
| 126              | биточки из мяса птицы стоматным соусом | 110          | 12                   | 5     | 14     | 150               |
| 273              | чай с лимоном                          | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22  | 42,89             |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный             | 15           | 1,22                 | 0,15  | 7,32   | 36,3              |
| 3                | хлеб ржаной                            | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5              |
|                  | масло сливочное                        | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1              |
|                  | яблоко                                 | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л   | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                |
| итого за завтрак |                                        | 810          | 21,28                | 17,41 | 106,65 | 683,52            |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда         | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энер. цен. (ккал) |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                  |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| Завтрак          |                                        |              |                      |       |        |                   |
| 197              | макаронные изделия отварные            | 200          | 7,17                 | 5,28  | 47,82  | 272,16            |
| 126              | биточки из мяса птицы стоматным соусом | 90           | 12                   | 5     | 14     | 150               |
| 273              | чай с лимоном                          | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22  | 42,89             |
| 3                | хлеб пшеничный обогащенный             | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2   | 52,5              |
| 1                | хлеб ржаной                            | 25           | 2,03                 | 0,25  | 12,2   | 60,5              |
|                  | масло сливочное                        | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1              |
|                  | яблоко                                 | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                |
| итого за завтрак |                                        | 650          | 23,05                | 18,46 | 105,37 | 691,15            |

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9 кл

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда         | масса порции | Пищевые ценности (г) |      |       | энерг. цен.<br>(ккал) |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------------|
|                  |                                        |              | Б                    | Ж    | У     |                       |
| Завтрак          |                                        |              |                      |      |       |                       |
| 197              | макаронные изделия отварные            | 200          | 7,17                 | 5,28 | 47,82 | 272,16                |
| 126              | биточки из мяса птицы стоматным соусом | 90           | 12                   | 5    | 14    | 150                   |
| 271              | чай с сахаром                          | 200          | 0,08                 | 0,02 | 10,01 | 40,51                 |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный             | 25           | 1,23                 | 0,25 | 11,2  | 52,5                  |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный                | 25           | 2,03                 | 0,25 | 12,2  | 60,5                  |
| итого за завтрак |                                        | 540          | 22,51                | 10,8 | 95,23 | 575,67                |

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|         |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак |                                |              |                      |       |       |                    |
| 437     | гуляш из говядины              | 90           | 16,07                | 18,19 | 3,69  | 225,7              |
| 92      | котлета мясная с соусом        | 90           | 10,73                | 14,86 | 10,55 | 201,14             |
| 443     | плов из говядины               | 225          | 12,71                | 18,68 | 53,26 | 425,89             |
| 297     | каша гречневая вязкая          | 205          | 5,4                  | 12,3  | 32    | 287                |
| 512     | рис припущенный                | 200          | 4,6                  | 7,2   | 46,6  | 269,4              |

|                  |                            |      |       |       |        |         |
|------------------|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 45               | сок для детского питания   | 200  | 0,75  | 0,2   | 20     | 90      |
| 631              | напиток из яблок           | 200  | 0,2   | 0,1   | 17,2   | 68      |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный | 30   | 2,43  | 0,42  | 15,93  | 77,4    |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный    | 30   | 2,4   | 0,33  | 13,89  | 68,1    |
| итого за завтрак |                            | 1270 | 55,29 | 72,28 | 213,12 | 1712,63 |

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

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда         | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энер. цен. (ккал) |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                  |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| завтрак          |                                        |              |                      |       |        |                   |
| 197              | макаронные изделия отварные            | 160          | 5,7                  | 4,23  | 38,26  | 217,73            |
| 126              | биточки из мяса птицы стоматным соусом | 110          | 12                   | 5     | 14     | 150               |
| 273              | чай с лимоном                          | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22  | 42,89             |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный             | 15           | 1,22                 | 0,15  | 7,32   | 36,3              |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный                | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5              |
|                  | масло сливочное                        | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1              |
|                  | яблоко                                 | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л   | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                |
| итого за завтрак |                                        | 810          | 21,28                | 17,41 | 106,65 | 683,52            |
| обед             |                                        |              |                      |       |        |                   |
| 123              | плов из птицы                          | 200          | 10,85                | 22,69 | 54,05  | 462,03            |
| 88               | суп картоф. с макарон.изд.             | 250          | 2,87                 | 3,46  | 20,79  | 126,12            |
| 287              | напиток "Витошка" витаминный           | 200          | 0                    | 0     | 1,5    | 3,2               |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный             | 20           | 1,62                 | 0,2   | 9,76   | 48,4              |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный                | 30           | 0,7                  | 0,23  | 2,2    | 13,05             |
| итого за обед    |                                        | 700          | 16,04                | 26,58 | 88,3   | 652,8             |
| итого за день    |                                        | 1510         | 37,32                | 43,99 | 194,95 | 1336,32           |

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

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда         | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энер. цен. (ккал) |
|------------------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
|                  |                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                   |
| Завтрак          |                                        |              |                      |       |        |                   |
| 197              | макаронные изделия отварные            | 200          | 7,17                 | 5,28  | 47,82  | 272,16            |
| 126              | биточки из мяса птицы стоматным соусом | 90           | 12                   | 5     | 14     | 150               |
| 273              | чай с лимоном                          | 200          | 0,14                 | 0,03  | 10,22  | 42,89             |
| 3                | хлеб пшеничный обогащенный             | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2   | 52,5              |
| 1                | хлеб ржаной обогащенный                | 25           | 2,03                 | 0,25  | 12,2   | 60,5              |
|                  | масло сливочное                        | 10           | 0,08                 | 7,25  | 0,13   | 66,1              |
|                  | яблоко                                 | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                |
| итого за завтрак |                                        | 650          | 23,05                | 18,46 | 105,37 | 691,15            |
| обед             |                                        |              |                      |       |        |                   |
| 123              | плов из птицы                          | 200          | 10,85                | 22,69 | 54,05  | 462,03            |
| 88               | суп картоф. с макарон.изд.             | 250          | 2,87                 | 3,46  | 20,79  | 126,12            |
| 287              | напиток "Витошка" витаминный           | 200          | 0                    | 0     | 1,5    | 3,2               |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный             | 20           | 1,62                 | 0,2   | 9,76   | 48,4              |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный                | 30           | 0,7                  | 0,23  | 2,2    | 13,05             |
| итого за обед    |                                        | 700          | 16,04                | 26,58 | 88,3   | 652,8             |
| итого за день    |                                        | 1350         | 39,09                | 45,04 | 193,67 | 1343,95           |

Шеф -повар Исф. Шархмуллина И.А.