

Меню на 18 сентября 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,30
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,50
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		825	31,39	20,96	127,18	811,31

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9кл

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		645	31,72	20,96	116,41	764,51

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

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родителей (оплата в 30 руб.)						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		450	9,77	8,15	75,81	406,66

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

вариативное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
25	салат Степной	100	1,67	3,5	6,67	65
142	салат Осенний	100	2,09	6,27	16,21	107,13
443	плов с говядиной	225	12,71	18,68	53,26	425,89
26	жаркое из говядины по домашнему	225	16,47	25,43	32,05	425,6
49	напиток из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
10	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
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	1110	38,37	54,66	166,91	1275,12
------------------	------	-------	-------	--------	---------

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

Завтрак и обед для обучающихся ООЗ и для детей - инвалидов, СОО 1-4 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,30
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,50
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	Йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		625	30,39	20,76	106,98	719,31
Обед						
26	винегрет	60	0,810	2,080	6,700	48,900
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65
93	гуляш из отварной говядины	100	16,1	17,15	4,26	235,54
133	картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,85	166,93
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		860	28,44	30,59	92,96	757,67
итого за день		1485	58,83	51,35	199,94	1476,98

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

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов, с ОВЗ и с инвалидностью						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		645	31,72	20,96	116,41	764,51
Обед						
26	винегрет	100	1,35	3,467	11,167	81,5
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65
93	гуляш из отварной говядины	100	16,1	17,15	4,26	235,54
133	картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,85	166,93
707	компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		900	28,98	31,977	97,427	790,27
итого за день		1545	60,7	52,937	213,837	1554,78

Шеф-повар Шу Шаркмуллина И.А.