

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганиев А.Г.

Интернат

МЕНЮ на 14.01.2026

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Каша манная молочная	200	5	7,8	23,4	184
ТК№183	Бутерброд с маслом с повидлом	100/10/20	6,08	8,65	55,53	324,9
ТК№2	Чай с молоком	200	1,65	1,65	12,4	71,42
259		530	12,73	18,1	91,33	580,32
	ИТОГО					

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
192	Компот из сухофруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
ХЛЕБПШ	Яблоки свежие	150	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	750	20	31,07	128,61	914,72

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	Рагу из говядины	175	15,38	19,59	18,2	308,58
214	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
ХЛЕБПШ	Чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
273	Баранки	50	0,400	0,400	9,800	47,000
588		675	21,92	21,42	81,42	608,47
	ИТОГО	1955	54,65	70,59	215,95	2103,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					209,25
	ЦЕНА					

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,660
1	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
		650	19,137	20,000	86,830	606,100
	ИТОГО					68,06
	ЦЕНА					

Шеф повар

Кашбуллина

А.К. Кашбуллина/

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
						289,610
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	162,980
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	3,200
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	52,500
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,200	52,29
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	47,000
	Печенье в пачке 50 гр	50	4,0	5,5	32,7	756,580
	ИТОГО	600	22,250	25,480	109,980	

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
39	Свекла отварная	100	2,075	0,150	12,100	57,750
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,680
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,48	0,3	13,44	63
	ИТОГО	800	18,658	30,472	115,685	854,350
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1400	40,908	55,952	225,67	1610,930

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) нач кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
39	Свекла отварная	60	1,245	0,090	7,260	34,650
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,373	6,922	1,265	117,490
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,680
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,48	0,3	13,44	63
	ЦЕНА	760	17,048	30,342	99,605	781,300

гпд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
279	Напиток яблочно-лимонный	200	0,260	0,210	25,070	105,680
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	97,28	84,72
	ЦЕНА	440	13,87	23,3	176,4	652,43

Шеф повар *Косица* А.К. Кашбуллина /

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Галиев А.Г.

МЕНЮ на 14.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
330	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,870	6,200	44,600	273,290
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196
	ИТОГО	620	23,085	25,359	100,595	720,828
	ЦЕНА					86,41

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
	Печенье в пачке 50 гр	50	4,0	5,5	32,7	47,000
	ИТОГО	700	23,90	33,81	119,88	875,51
	ЦЕНА					89,01

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
24	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,650	8,333	9,900	118,933
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
439	Филе грудки, припущенное с овощами	100	5,190	13,260	5,510	162,980
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,230	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,23	0,25	11,16	52,29
	ИТОГО	650	19,90	28,31	87,18	679,51
	ЦЕНА					69,01