

Меню на 4 сентября 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

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
итого за завтрак		625	30,39	20,76	106,98	719,31

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9кл

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 вноса 5-9 кл

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9 кл						
№ 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

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

№ 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						
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		800	27,63	28,51	86,26	708,77
итого за день		1425	58,02	49,27	193,24	1428,08

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)			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						
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		800	27,63	28,51	86,26	708,77
итого за день		1445	59,35	49,47	202,67	1473,28

Шеф-повар Шархмуллина И.А.