

Меню на 22 января 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	Каша гречневая рассыпчатая	186	8,5	6,9	34,3	237
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		706	24,21	18,4	89,29	610,6

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	каша гречневая рассыпчатая	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		757	26,53	19,7	201,65	680,6

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	каша гречневая вязкая с маслом	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		757	26,53	19,7	201,65	680,6

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	каша гречневая вязкая с маслом	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
итого за завтрак		557	25,53	19,5	171,45	550,6

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
219	Каша гречневая рассыпчатая	186	8,5	6,9	34,3	237
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		706	24,21	18,4	89,29	610,6
обед						
63	щи из свежей капусты со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
ДО7БИ19	рыбные котлеты	90	9	4	9	108
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		879	26,48	18,19	141,18	828,93
итого за день		1585	50,69	36,59	230,47	1439,53

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	биточки мясные с томатным соусом	90	12,08	11	10,15	171
38	каша гречневая вязкая с маслом	217	9,8	8	39,7	274
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
274	чай витаминизированный	200	0,2		10	38
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		757	25,53	19,5	181,45	588,6
Обед						
53,42	щи из свежей капусты со сметаной	262,5	2,1	6,07	9,2	100,91
ДО7БИ19	рыбные котлеты	90	9	4	9	108
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
227	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,5
1	хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	121,6	105,6
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		842,5	27,51	18,13	246,7	855,01
итого за день		1599,5	53,04	37,63	428,15	1443,61

Шеф-повар Шархмуллина И.А.