

«Утверждаю»

Директор МБОУ ГБОУ

Интернат

МЕНЮ на 13.01.2026

Завтрак



Ганиев А.Г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
192	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/5	7,5	9,8	25,4	245
ТК№2	Бутерброд с маслом	100/10		5	43,33	276,1
283	Чай с сахаром	200			9,1	35
	Баранки	50	2,7	0,4	97,28	84,72
	ИТОГО	565	16,44	18,85	175,11	640,82

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
57	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,250	4,360	17,090	119,650
93	Гуляш из отварной говядины	50/50	10,100	150	4,260	93
133	Картофельное пюре	200			22,850	166,930
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
	ИТОГО	850	9,35	2	96,5	624,58

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6			46,35	263,1
17	Котлеты из птицы	80	10,000	1,000	8,000	171,000
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
283	Чай с сахаром	200			9,1	35
	ИТОГО	565	16,00	2,4	108,65	679,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1982	38,44	5	378,26	1944,5
	ЦЕНА					162,60

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная-	200	7,5		35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками	295	18,190	13,710	37,960	353,470
707	Компот из смеси сухофруктов	200			30,1	125,2
3	Хлеб пшеничный	50	3		12,200	60,500
	ИТОГО	745	28,46	22,82	115,46	788,5
	ЦЕНА					51,40

Шеф повар

Ганиев

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОУХЕ19	Каша пшенная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	560	13,39	12,71	97,50	562,72

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Сала из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками, фрикадельками	280	18,190	13,710	37,960	353,470
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
		925	58,52	43,66	133,3	1171,3
	ИТОГО	1485	71,91	56,37	230,8	1734,02
	ЦЕНА (обед+завтрак)					151,98

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	5,86	45,25
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
		605	39,96	28,56	91,44	787,67
	ЦЕНА					56,97

гпд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
390	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	9,728	84,72
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
		535	30,62	19,3	178,77	692,48
	ЦЕНА					63,89

Шеф повар *Кашбуллина* / А.К. Кашбуллина /

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганиев А.Г.

МЕНЮ на 13.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная	150	5,600	6,600	28,400	187,000
63	Суп картофельный с бобовыми и гречками с фрикадельками	230	16,75	12,57	32,37	314,78
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,233	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
	ИТОГО	740	28,28	23,08	121,07	815,17
	ЦЕНА					69,79

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками с фрикадельками	280	18,19	13,71	37,96	353,47
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	840	31,58	26,42	135,46	916,19
	ЦЕНА					73,13

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДО7ХЕ19	Каша пшенная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречками с фрикадельками	280	18,19	13,71	37,96	353,47
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,06	30,1	125,2
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	730	28,86	23,07	125,66	832,79
	ЦЕНА					52,35