

## Меню на 7 декабря 2023г.

### 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                                        |                                           |              |                      |       |        |                      |
| 56,13                                          | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 208          | 2,03                 | 5,67  | 10,16  | 100,62               |
| 39                                             | фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8     | 10     | 160                  |
| 145                                            | запеканка из творога со сгущенным молоком | 170          | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1                |
| 296                                            | чай с молоком                             | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,34  | 89,32                |
| 1                                              | хлеб пшеничный                            | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                 |
|                                                | яблоко                                    | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                   |
|                                                | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л      | 400          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
| итого за завтрак                               |                                           | 1202         | 41,63                | 24,74 | 103,23 | 820,64               |

### Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов |                                           |              |                      |      |       |                      |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------------------|
| № рец                                                                      | Прием пищи, наименование блюда            | масса порции | Пищевые ценности (г) |      |       | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                            |                                           |              | Б                    | Ж    | У     |                      |
| Завтрак                                                                    |                                           |              |                      |      |       |                      |
| 56,13                                                                      | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 260          | 1,6                  | 4,53 | 8,12  | 80,49                |
| 39                                                                         | фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8    | 10    | 160                  |
| 227,7                                                                      | запеканка из творога со сгущенным молоком | 170          | 23,37                | 8,57 | 21,09 | 259,1                |
| 296                                                                        | чай с молоком                             | 200          | 1,4                  | 1,6  | 17,34 | 89,32                |
| 420,06                                                                     | Хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  | 130                  |
|                                                                            | яблоко                                    | 150          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 47                   |
| итого за завтрак                                                           |                                           | 874          | 41,37                | 23,2 | 84,05 | 718,91               |

### Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

| Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО |                                           |              |                      |      |       |                      |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|----------------------|
| № рец                                               | Прием пищи, наименование блюда            | масса порции | Пищевые ценности (г) |      |       | энергет. цен. (ккал) |
|                                                     |                                           |              | Б                    | Ж    | У     |                      |
| Завтрак                                             |                                           |              |                      |      |       |                      |
| 56,13                                               | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 260          | 1,6                  | 4,53 | 8,12  | 80,49                |
| 39                                                  | фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8    | 10    | 160                  |
| 227,7                                               | запеканка из творога со сгущенным молоком | 170          | 23,37                | 8,57 | 21,09 | 259,1                |
| 296                                                 | чай с молоком                             | 200          | 1,4                  | 1,6  | 17,34 | 89,32                |
| 420,06                                              | Хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5  | 27,5  | 130                  |
|                                                     | яблоко                                    | 150          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 47                   |
| итого за завтрак                                    |                                           | 874          | 41,37                | 23,2 | 84,05 | 718,91               |

### Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

| Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса |                                          |              |                      |       |       |                                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|
| № рец                                                            | Прием пищи, наименование блюда           | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энергетическая ценность (ккал) |
|                                                                  |                                          |              | Б                    | Ж     | У     |                                |
| Завтрак                                                          |                                          |              |                      |       |       |                                |
| 56,13                                                            | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 260          | 1,6                  | 4,53  | 8,12  | 80,49                          |
| 39                                                               | фрикадельки мясные                       | 44           | 11                   | 8     | 10    | 160                            |
| 296                                                              | чай с молоком                            | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,34 | 89,32                          |
| 420,02                                                           | хлеб пшеничный                           | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5  | 130                            |
| итого за завтрак                                                 |                                          | 554          | 18                   | 14,63 | 62,96 | 459,81                         |



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

| Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов 1-4 классов |                                           |              |                      |       |        |                                |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
| № рец                                                                  | Прием пищи, наименование блюда            | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергетическая ценность (ккал) |
|                                                                        |                                           |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| Завтрак                                                                |                                           |              |                      |       |        |                                |
| 56,13                                                                  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 208          | 2,03                 | 5,67  | 10,16  | 100,62                         |
| 39                                                                     | фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8     | 10     | 160                            |
| 145                                                                    | запеканка из творога со сгущенным молоком | 170          | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1                          |
| 296                                                                    | чай с молоком                             | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,34  | 89,32                          |
| 1                                                                      | хлеб пшеничный                            | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                           |
|                                                                        | яблоко                                    | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             |
|                                                                        | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л      | 400          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             |
| итого за обед                                                          |                                           | 1202         | 41,63                | 24,74 | 103,23 | 820,64                         |
| Обед                                                                   |                                           |              |                      |       |        |                                |
| 302                                                                    | каша гречневая вязкая с маслом            | 155          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |
| 445,35                                                                 | котлеты мясные с томатным соусом          | 90           | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98                         |
| 294,01                                                                 | компот из свежих плодов                   | 200          | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65                          |
| 420,02                                                                 | хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 421,11                                                                 | хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                             |
| итого за обед                                                          |                                           | 535          | 22                   | 17,71 | 94,61  | 624,18                         |
| итого за день                                                          |                                           | 1737         | 63,63                | 42,45 | 197,84 | 1444,82                        |

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

| 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                                                                 |                                           |              |                      |       |        |                                |
| 56,13                                                                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной  | 260          | 1,6                  | 4,53  | 8,12   | 80,49                          |
| 39                                                                      | фрикадельки мясные                        | 44           | 11                   | 8     | 10     | 160                            |
| 227,7                                                                   | запеканка из творога со сгущенным молоком | 170          | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1                          |
| 296                                                                     | чай с молоком                             | 200          | 1,4                  | 1,6   | 17,34  | 89,32                          |
| 420,06                                                                  | Хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
|                                                                         | яблоко                                    | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             |
| итого за завтрак                                                        |                                           | 874          | 41,77                | 23,6  | 93,85  | 765,91                         |
| Обед                                                                    |                                           |              |                      |       |        |                                |
| 302                                                                     | каша гречневая вязкая с маслом            | 207          | 4,77                 | 4,86  | 21,48  | 148,55                         |
| 445,35                                                                  | котлеты мясные с томатным соусом          | 90           | 9,87                 | 11,79 | 8,34   | 178,98                         |
| 294,01                                                                  | компот из свежих плодов                   | 200          | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65                          |
| 420,02                                                                  | хлеб пшеничный                            | 50           | 4                    | 0,5   | 27,5   | 130                            |
| 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                                                           |                                           | 787          | 22                   | 17,71 | 94,61  | 624,18                         |
| итого за день                                                           |                                           | 1661         | 63,77                | 41,31 | 188,46 | 1390,09                        |

Шеф-повар Шархмуллина И.А.