

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганиев А.Г.

Интернат

МЕНЮ на 19.01.2026

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
183	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	5	7,8	23,4	184
ТК№2	Бутерброд с маслом	100/10	6,08	7,45	43,33	276,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	515	11,18	15,25	75,83	495,1

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	3,460	20,790	126,120
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
	ИТОГО	750	19,82	27,55	127,14	833,15

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
106	Тефтели из говядины с рисом	60/40	7,3	10,4	8,5	157,6
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
283	Чай с сахаром с молоком	200	0,1	0	9,1	35
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	700	20,97	17,48	118,42	721,76
	Итого за день	1965	51,97	60,28	321,39	2050,01
	ЦЕНА за день					169,64

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
129	Котлеты из птицы	60	4,680	8,210	12,580	143,660
225	Соус томатный	50	0,570	2,280	3,560	36,560
273	Чай с лимоном	200	0,140	0,030	10,220	42,890
1	Хлеб пшеничный,	50	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	560	23,96	26,07	75,46	632,02
	ЦЕНА					49,85

Шеф повар  А.К. Кашбулина/

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
129	Котлеты из птицы	60	4,680	8,210	12,580	143,660
225	Соус томатный	50	0,570	2,280	3,560	36,560
273	Чай с лимоном	200	0,140	0,030	10,220	42,890
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Яблоко	170	0,400	0,400	9,800	47,000
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100
	ИТОГО	700	17,054	23,957	118,350	729,131

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
16	Салат из моркови	100	1,100	5,083	15,850	114,600
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,110	2,450	17,780	105,030
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,400	63,000
	ИТОГО	800	18,180	30,723	112,340	796,260
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1500	35,23	54,67	220,69	1525,39 156,22

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
16	Салат из моркови	60	0,660	3,050	9,510	68,760
123	Плов из птицы	200	10,850	22,690	54,050	462,030
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,870	3,460	20,790	126,120
287	Напиток "Витошка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,050
	ИТОГО	760	16,700	29,630	97,810	721,560
	ЦЕНА					76,72

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
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	9,728	84,72
	ИТОГО	440	13,69	23,11	161,34	587,26/56,71

Шеф повар  / Кашбуллина А.К. /

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганиев А.Г.

МЕНЮ на 19.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	160	5,740	4,230	28,260	217,730
129	Котлеты из птицы	60	4,680	8,210	12,580	143,660
225	Соус томатный	50	0,570	2,280	3,560	36,560
273	Чай с лимоном	200	0,140	0,030	10,220	42,890
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
7	Масло (порциями)	10	0,400	0,400	9,800	47,000
	Яблоко	170	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	700	22,49	22,29	88,92	649,48
	ЦЕНА					80,66

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
129	Котлеты из птицы	60	4,680	8,210	12,580	143,660
225	Соус томатный	50	0,570	2,280	3,560	36,560
273	Чай с лимоном	200	0,140	0,030	10,220	42,890
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	Яблоко	170	0,400	0,400	9,800	47,000
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100
	ИТОГО	700	17,054	23,957	108,350	729,131
	ЦЕНА					82,62

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюдо, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
129	Котлеты из птицы	60	4,680	8,210	12,580	143,660
225	Соус томатный	50	0,570	2,280	3,560	36,560
273	Чай с лимоном	200	0,140	0,030	10,220	42,890
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	560	16,574	16,307	98,420	616,031
	ЦЕНА					50,80