

# Меню на 22 апреля 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                                        |                                      |              |                      |       |        |                      |
| ДО7ХЕ19                                        | каша пшеничная молочная              | 150          | 5,6                  | 6,6   | 26,4   | 187                  |
| 63                                             | суп с бобовыми и гречками            | 200          | 16,75                | 12,57 | 32,37  | 314,78               |
| 289                                            | какао с молоком                      | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 9                                              | сыр порциями                         | 10           | 2,32                 | 2,95  | 12,4   | 71,4                 |
| 1                                              | хлеб пшеничный обогащенный           | 15           | 1,19                 | 0,15  | 7,25   | 36,3                 |
| 3                                              | хлеб ржаной                          | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5                 |
|                                                | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
| итого за завтрак                               |                                      | 790          | 30,9                 | 25,72 | 118,94 | 826,98               |

## Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда             | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак          |                                            |              |                      |       |        |                      |
| ДО7ХЕ19          | каша пшеничная молочная                    | 200          | 7,46                 | 8,8   | 35,2   | 249,33               |
| 63/39            | суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками | 285          | 18,19                | 13,71 | 37,96  | 353,47               |
| 289              | какао с молоком                            | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 9                | сыр порциями                               | 10           | 2,32                 | 2,95  | 12,4   | 71,4                 |
| 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 |                                            | 745          | 34,53                | 29,06 | 122,56 | 881,2                |

## Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9кл

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда             | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                            |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак          |                                            |              |                      |       |        |                      |
| ДО7ХЕ19          | каша пшеничная молочная                    | 200          | 7,46                 | 8,8   | 35,2   | 249,33               |
| 63/39            | суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками | 285          | 18,19                | 13,71 | 37,96  | 353,47               |
| 271              | чай с сахаром                              | 200          | 0,08                 | 0,02  | 10,01  | 40,51                |
| 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 |                                            | 735          | 28,99                | 23,03 | 106,57 | 756,31               |

## Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| № рец      | Прием пищи, наименование блюда             | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
|            |                                            |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак    |                                            |              |                      |       |       |                    |
|            | яблоко                                     | 100          | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                 |
| 63/39      | суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками | 285          | 18,19                | 13,71 | 37,96 | 353,47             |
| 366        | запеканка творожная с молоч. соусом        | 90           | 12,36                | 9,66  | 15    | 208,68             |
| 294        | сырник с повидлом                          | 100          | 11,17                | 8,84  | 40,77 | 266,65             |
| 54-27-2020 | запеканка из творога с рисом               | 130          | 12,98                | 12,41 | 37,5  | 311,8              |
| 648        | кисель                                     | 200          | 0,2                  | 0,2   | 20    | 76                 |
| 10         | чай с сахаром                              | 200          | 0,1                  | 0,03  | 9,1   | 25                 |
| 1          | хлеб пшеничный обогащенный                 | 40           | 3,24                 | 0,56  | 28,32 | 103,2              |

|                  |                         |      |       |       |        |       |
|------------------|-------------------------|------|-------|-------|--------|-------|
| 3                | хлеб ржаной обогащенный | 40   | 3,24  | 0,56  | 28,32  | 103,2 |
| итого за завтрак |                         | 1185 | 61,88 | 46,37 | 226,77 | 1495  |

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          |                                      |              |                      |       |        |                      |
| ДО7ХЕ19          | каша пшеничная молочная              | 150          | 5,6                  | 6,6   | 26,4   | 187                  |
| 289              | какао с молоком                      | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 9                | сыр порциями                         | 10           | 2,32                 | 2,95  | 12,4   | 71,4                 |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный           | 15           | 1,19                 | 0,15  | 7,25   | 36,3                 |
| 3                | хлеб ржаной                          | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5                 |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
| итого за завтрак |                                      | 590          | 14,15                | 13,15 | 86,57  | 512,2                |
| обед             |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 63/39            | суп с бобовыми и гречками            | 235          | 16,75                | 12,57 | 32,37  | 314,78               |
| 123              | каша гречневая рассыпчатая           | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91  | 289,61               |
| 390              | мясо тушеное                         | 95           | 16,48                | 12,65 | 3,48   | 192,95               |
| 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    |                                      | 780          | 46,93                | 31,93 | 125,82 | 983,99               |
| итого за день    |                                      | 1370         | 61,08                | 45,08 | 212,39 | 1496,19              |

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

| 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                                                                       |                                            |              |                      |       |        |                      |
| ДО7ХЕ19                                                                       | каша пшеничная молочная                    | 200          | 7,46                 | 8,8   | 35,2   | 249,33               |
| 289                                                                           | какао с молоком                            | 200          | 3,300                | 3,100 | 13,600 | 94,000               |
| 9                                                                             | сыр порциями                               | 10           | 2,32                 | 2,95  | 12,4   | 71,4                 |
| 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                                                              |                                            | 460          | 16,34                | 15,35 | 84,6   | 527,73               |
| обед                                                                          |                                            |              |                      |       |        |                      |
| 63/39                                                                         | суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками | 285          | 18,19                | 13,71 | 37,96  | 353,47               |
| 123                                                                           | каша гречневая рассыпчатая                 | 200          | 10,6                 | 6,22  | 47,91  | 289,61               |
| 390                                                                           | мясо тушеное                               | 95           | 16,48                | 12,65 | 3,48   | 192,95               |
| 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                                                                 |                                            | 830          | 48,37                | 33,07 | 131,41 | 1022,68              |
| итого за день                                                                 |                                            | 1290         | 64,71                | 48,42 | 216,01 | 1550,41              |

Шеф-повар Шар Шархмуллина И.А.