

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мифтахова Л.Р.

МЕНЮ на 14.04.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
197	Макаронные изделия отварные	160	5,740	4,230	38,260	217,730
129	Котлеты из птицы	60	4,680	8,210	12,580	143,660
264	Соус томатный	30	0,160	1,1	1,57	16,85
273	Чай с лимоном	200	0,140	0,030	10,220	42,890
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,190	0,150	7,250	36,300
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	590	13,39	24,17	86,6	623,79
	ЦЕНА					69,40

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ 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
3	Хлеб ржаной	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	720	16,008	26,761	118,805	791,203
	ЦЕНА					72,99

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ 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
3	Хлеб ржаной,	25	1,200	0,250	11,200	52,290
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	560	15,465	19,101	108,665	675,723
	ЦЕНА					49,59

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	1,233	0,250	11,200	52,500
3	Хлеб ржаной	25	1,200	0,250	11,200	52,290
588	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000
7	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100
	ИТОГО	670	15,475	23,958	106,515	713,163

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
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 "Виташка" витаминный	200	0,000	0,000	1,500	3,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	13,4	63
	ИТОГО	800	17,940	31,733	115,350	817,350
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1470	38,77	58,4	207,08	1516,11
						150,05

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
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 "Виташка" 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	1,5	0,30	13,4	63
	ИТОГО	760	17,500	29,700	109,010	771,510
	ЦЕНА					77,06

Шеф повар Кашбуллина А.К. Кашбуллина/



Директор МБОУ Гимназия №1

Мифтахова Л.Р.

Интернат

МЕНЮ на 14.04.2025

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
183	Каша манная 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
	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					159,72

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, обогащенный витаминами	50	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	560	23,96	26,07	75,46	632,02
	ЦЕНА					51,08

Шеф повар

 А.К. Кашбуллина/