

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Галиев А.Г.



МЕНЮ на 23.10.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ 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
213	Макароны с тертым сыром	160	7,610	12,620	26,130	245,620
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,97	0,24	12,03	60,25
3	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО/ЦЕНА	660	23,88	32,09	90,82	752,28/84,54

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и детей СВО)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,97	0,24	12,03	60,25
3	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	ИТОГО/ЦЕНА	550	18,16	19,45	90,80	616,45/66,31

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,4
197	Макаронные изделия отварные	200	7,175	5,288	47,825	272,163
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,97	0,24	12,03	60,25
3	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	ИТОГО/ЦЕНА	550	18,16	19,45	90,80	616,45/66,97

завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
213	Макароны с тертым сыром	200	9,510	15,770	32,669	307,020
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	178,530
265	Соус томатный	40	0,213	1,467	2,093	22,467
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,97	0,24	12,03	60,25
3	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	660	24,768	35,616	98,719	823,925

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
18	Салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,000	0,000	24,000	95,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,48	0,3	13,44	63
		700	25,29	26,56	80,57	658,64
	ИТОГО	1350	50,05	62,17	179,28	1482,56
	ЦЕНА (обед+завтрак)					193,08

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов) нач кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
299	Кисель из концентрата "Витошка"	200	0,000	0,000	24,000	95,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,48	0,3	13,44	63
		700	29,580	28,120	89,310	726,600
	ЦЕНА					100,99

гпд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	97,28	84,72
		440	22,37	20,29	125,91	451,16
	ЦЕНА					78,62

Шеф повар

А.К. Кашбуллина

А.К. Кашбуллина

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназии №1

Ганиев А.Г.

Интернат

МЕНЮ на 23.10.2025

Завтрак



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
ТК№2	Бутерброд с маслом с сыром	100/15/15	6,08	8,65	43,33	276,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	515	11,3	15,27	85,04	521,23

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
56	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
115	Рагу овощное с мясом	200	19,510	19,890	19,530	331,430
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
588	Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	750	34,7	27,1	116,09	833,9

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
38	Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,50	7,70	38,20	264
209	Котлеты из птицы(куриные) с овощным подливом	60/30	12,08	11	10,15	171
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,2	43,2	210
	Катык	200	3,8	3,2	28	146
	ИТОГО	597	27,68	19,9	100,65	680
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1862	73,68	62,27	271,36	1898,46
	ЦЕНА					167,94

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
202	Тефтели из говядины с рисом	60	8,240	12,180	8,500	176,530
264	Соус томатный	30	0,160	1,100	1,570	16,850
275	Кофейный напиток	200	2,910	3,210	14,730	100,280
1	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	540	19,856	22,671	101,072	694,469
						68,37

Исполнитель: Ганиев / Ганиева А.Г.