

«Утвержден»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мофтахова Л.Р.

Интернат

МЕНЮ на 28.03.2025

Завтрак

| № рецептуры | Наименование блюда         | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------|------------------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| Техн.136    | Каша пшеница, молочная     | 200              | 7,22  | 35,83 | 50,39    | 252,93                        |
| Техн.2.1    | Бутерброд с маслом и сыром | 100/15/10        | 8,60  | 11,3  | 43,68    | 311,66                        |
| 283         | Чай с сахаром              | 200              | 0,1   | 0     | 9,1      | 35                            |
|             | ИТОГО                      | 520              | 16    | 46,83 | 63,17    | 599,59                        |

Обед

| № рецептуры | Наименование блюда          | Выход блюда, гр. | Белки | Жиры  | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|-----------------------------|------------------|-------|-------|----------|-------------------------------|
| 58          | Суп картофельный с клецками | 250              | 2,670 | 4,260 | 13,060   | 100,250                       |
| 142         | Картофель тушеный           | 200              | 4,4   | 12,26 | 30,35    | 252                           |
| 39          | Фрикадельки мясные          | 30               | 5,5   | 4     | 5        | 80                            |
| 283         | Чай с сахаром               | 200              | 0,1   | 0     | 9,1      | 35                            |
| ХЛЕБ(ПШ)    | Хлеб пшеничный              | 100              | 9     | 1,4   | 43,2     | 210                           |
|             | ИТОГО                       | 760              | 18,67 | 21,92 | 101,24   | 679,25                        |
|             | ЦЕНА                        | 1800             | 32,45 | 41,02 | 172,42   | 1209,91                       |
|             |                             |                  |       |       |          | 94,51                         |

Ужин

Обед для сотрудников

| № рецептуры | Наименование блюда         | Выход блюда, гр. | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------|------------------|--------|--------|----------|-------------------------------|
| 133         | Картофельное пюре          | 200              | 5,0667 | 8,44   | 22,8533  | 167,5667                      |
| 60          | Котлеты или биточки мясные | 60               | 10,900 | 8,360  | 15,370   | 181,320                       |
| 216         | Соус томатный              | 40               | 0,508  | 2,270  | 3,820    | 35,290                        |
| 271         | Чай с сахаром              | 200              | 0,080  | 0,020  | 10,010   | 40,610                        |
| 1           | Хлеб пшеничный             | 60               | 2,035  | 0,250  | 12,200   | 60,500                        |
|             | ИТОГО                      | 640              | 19,565 | 22,371 | 101,072  | 684,480                       |
|             |                            |                  |        |        |          | 68,37                         |

Шеф-повар А.К. Кисилукина

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

| № рецептуры | Наименование блюда                               | Выход блюд, гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|--------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| 196         | Каша молочная "Дружба"                           | 200             | 6,310         | 7,630         | 35,410        | 235,860                       |
| 9           | Сыр (порциями)                                   | 10              | 2,320         | 2,950         | 0,000         | 36,400                        |
| 215         | Запеканка из творога со сгущенным молоком        | 85              | 16,439        | 6,662         | 19,006        | 206,454                       |
| 289         | Кефир с молоком                                  | 200             | 3,3           | 3,1           | 13,6          | 94                            |
| 3           | Хлеб ржаной                                      | 25              | 2,033         | 0,250         | 12,200        | 60,500                        |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами           | 25              | 1,233         | 0,250         | 11,200        | 52,500                        |
|             | Йогурт детский питьевой (витаминизированный) 100 | 100             | 4,000         | 1,500         | 14,300        | 90,000                        |
|             | <b>ИТОГО</b>                                     | <b>560</b>      | <b>25,097</b> | <b>19,680</b> | <b>84,140</b> | <b>623,520</b>                |

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

| № рецептуры | Наименование блюда                     | Выход блюд, гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| 26          | Винегрет                               | 100             | 1,350         | 3,467         | 11,167        | 81,500                        |
| 57          | Суп картофельный с крупой              | 250             | 3,380         | 4,380         | 17,090        | 119,650                       |
| 93          | Гуляш из отварной говядины             | 50/50           | 16,100        | 17,150        | 4,260         | 235,540                       |
| 133         | Картофельное пюре                      | 200             | 5,050         | 6,490         | 22,850        | 166,930                       |
| 707         | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,780         | 0,060         | 30,100        | 125,200                       |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами | 20              | 1,620         | 0,200         | 9,760         | 48,400                        |
| 3           | Хлеб ржаной                            | 30              | 0,700         | 0,230         | 2,200         | 13,050                        |
|             | <b>ИТОГО</b>                           | <b>900</b>      | <b>28,980</b> | <b>31,777</b> | <b>97,427</b> | <b>790,270</b>                |
|             | <b>ЦЕНА (обед+завтрак)</b>             | <b>1460</b>     | <b>54,077</b> | <b>61,457</b> | <b>181,57</b> | <b>1413,790</b>               |
|             |                                        |                 |               |               |               | <b>169,08</b>                 |

**Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов и детей участников СВО) 1-4 кл**

| № рецептуры | Наименование блюда                     | Выход блюд, гр. | Белки         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| 26          | Винегрет                               | 60              | 0,810         | 2,060         | 6,700         | 48,900                        |
| 57          | Суп картофельный с крупой              | 250             | 3,380         | 4,380         | 17,090        | 119,650                       |
| 93          | Гуляш из отварной говядины             | 50/50           | 16,100        | 17,150        | 4,260         | 235,540                       |
| 133         | Картофельное пюре                      | 200             | 5,050         | 6,490         | 22,850        | 166,930                       |
| 707         | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,780         | 0,060         | 30,100        | 125,200                       |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами | 20              | 1,620         | 0,200         | 9,760         | 48,400                        |
| 3           | Хлеб ржаной                            | 30              | 0,700         | 0,230         | 2,200         | 13,050                        |
|             | <b>ИТОГО</b>                           | <b>760</b>      | <b>30,777</b> | <b>26,945</b> | <b>91,128</b> | <b>738,590</b>                |
|             | <b>ЦЕНА</b>                            |                 |               |               |               | <b>82,27</b>                  |

Шеф повар  А.К. Кашбулина/

«Утверждено»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мирфазова Л.Р.

МЕШО на 17.04.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

| № рецептуры | Наименование блюда                                 | Выход блюда, гр. | Белок        | Жиры         | Углеводы     | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| 196         | Каша молочная "Дружба"                             | 200              | 6,310        | 7,630        | 36,410       | 235,660                       |
| 215         | Запеканка из творога со спущенным молоком          | 85               | 16,439       | 8,882        | 19,006       | 206,464                       |
| 9           | Сыр (покрытый)                                     | 10               | 2,320        | 2,950        | 0,000        | 36,400                        |
| 269         | Каша с молоком                                     | 200              | 3,3          | 3,1          | 13,6         | 64                            |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 15               | 1,190        | 0,150        | 7,290        | 36,300                        |
| 3           | Хлеб ржаной                                        | 15               | 0,740        | 0,150        | 6,730        | 31,500                        |
|             | Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100     | 100              | 4,000        | 1,500        | 14,300       | 60,000                        |
|             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>615</b>       | <b>30,89</b> | <b>22,34</b> | <b>94,38</b> | <b>494,37</b>                 |
|             | <b>ЦЕНА</b>                                        |                  |              |              |              | <b>83,06</b>                  |

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

| № рецептуры | Наименование блюда                                 | Выход блюда, гр. | Белок         | Жиры          | Углеводы       | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| 30          | Винегрет                                           | 100              | 1,350         | 3,467         | 11,167         | 81,500                        |
| 196         | Каша молочная "Дружба"                             | 200              | 6,310         | 7,630         | 36,410         | 235,660                       |
| 215         | Запеканка из творога со спущенным молоком          | 85               | 16,439        | 8,882         | 19,006         | 206,464                       |
| 9           | Сыр (покрытый)                                     | 10               | 2,320         | 2,950         | 0,000          | 36,400                        |
| 269         | Каша с молоком                                     | 200              | 3,3           | 3,1           | 13,6           | 64                            |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 25               | 2,033         | 0,250         | 12,300         | 60,580                        |
| 3           | Хлеб ржаной                                        | 25               | 1,233         | 0,250         | 11,300         | 52,500                        |
|             | Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100     | 100              | 4,000         | 1,500         | 14,300         | 60,000                        |
|             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>745</b>       | <b>42,886</b> | <b>36,089</b> | <b>114,313</b> | <b>911,474</b>                |
|             | <b>ЦЕНА</b>                                        |                  |               |               |                | <b>95,68</b>                  |

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

| № рецептуры | Наименование блюда                                 | Выход блюда, гр. | Белок         | Жиры          | Углеводы      | Энергетическая ценность, ккал |
|-------------|----------------------------------------------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| 26          | Винегрет                                           | 100              | 1,350         | 3,467         | 11,167        | 81,500                        |
| 196         | Каша молочная "Дружба"                             | 200              | 6,310         | 7,630         | 36,410        | 235,660                       |
| 271         | Чай с сахаром                                      | 200              | 0,030         | 0,030         | 10,010        | 40,610                        |
| 3           | Хлеб ржаной                                        | 25               | 2,033         | 0,250         | 12,300        | 60,580                        |
| 1           | Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания) | 25               | 1,233         | 0,250         | 11,300        | 52,500                        |
|             | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>650</b>       | <b>11,007</b> | <b>11,617</b> | <b>79,987</b> | <b>476,670</b>                |
|             | <b>ЦЕНА</b>                                        |                  |               |               |               | <b>29,00</b>                  |