

Меню на 21 января 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ11	каша пшенная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
69	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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		890	31,3	26,12	128,74	873,98

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
ДО7ХЕ11	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
69/39	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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		1045	35,93	29,66	152,56	1020,2

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ11	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
69/39	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
69/39	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
54-2т-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						
ДО7ХЕ11	каша пшенная 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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		690	14,55	13,55	96,37	559,2
обед						
18	салат из моркови и яблок	60	0,56	2,09	5,86	45,25
69/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	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		840	47,49	34,02	131,63	1029,24
итого за день		1530	62,04	47,57	228,05	1588,44

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						
ДО7ХЕ11	каша пшенная 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
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		760	17,74	15,95	114,6	666,73
обед						
18	салат из моркови и яблок	100	0,93	3,48	9,76	75,41
69/39	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		930	49,3	36,55	141,17	1098,09
итого за день		1690	67,04	52,5	255,77	1764,82

Шеф-повар Шархмуллина И.А.