

## Меню на 5 декабря 2025г.

## Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| Завтрак для обучающихся всех начальных классов |                                |              |                      |       |       |                   |
|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
| № рец                                          | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг.цен. (ккал) |
|                                                |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| Завтрак                                        |                                |              |                      |       |       |                   |
| 16                                             | салат из моркови               | 60           | 0,660                | 3,050 | 9,510 | 68,760            |
| 133                                            | картофельное пюре              | 170          | 4,3                  | 5,78  | 19,44 | 144,5             |
| МО7КБКК                                        | биточки мясные с соусом        | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171               |
| 287                                            | напиток Виташка                | 200          | 0                    | 0     | 1,5   | 3,2               |
| 1                                              | хлеб пшеничный обогащенный     | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2  | 52,5              |
| 3                                              | хлеб ржаной                    | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72  | 31,5              |
|                                                | печенье                        | 50           | 4                    | 5,5   | 32,7  | 196               |
| итого за завтрак                               |                                | 610          | 23,02                | 25,73 | 91,22 | 667,46            |

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

| Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов |                                |              |                      |       |       |                  |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|------------------|
| № рец                                                                     | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энер.цен. (ккал) |
|                                                                           |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                  |
| Завтрак                                                                   |                                |              |                      |       |       |                  |
| 16                                                                        | салат из моркови               | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9     | 118,93           |
| 133                                                                       | картофельное пюре              | 200          | 5,06                 | 6,44  | 22,89 | 167,54           |
| МО7КБКК                                                                   | биточки мясные с соусом        | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171              |
| 287                                                                       | напиток Виташка                | 200          | 0                    | 0     | 1,5   | 3,2              |
| 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                                                          |                                | 640          | 22,05                | 26,27 | 66,94 | 573,67           |

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

| Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9кл |                                |              |                      |       |       |            |        |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|------------|--------|
| № рец                                                                  | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг.     |        |
|                                                                        |                                |              | Б                    | Ж     | У     | цен (ккал) |        |
| Завтрак                                                                |                                |              |                      |       |       |            |        |
| 16                                                                     | салат из моркови               | 100          | 1,65                 | 8,33  | 9     | 118,93     |        |
| 133                                                                    | картофельное пюре              | 200          | 5,06                 | 6,44  | 22,89 | 167,54     |        |
| МО7КБКК                                                                | биточки мясные с соусом        | 90           | 12,08                | 11    | 10,15 | 171        |        |
| 287                                                                    | напиток Витощка                | 200          | 0                    | 0     | 1,5   | 3,2        |        |
| 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                                                       |                                | 640          | -                    | 22,05 | 26,27 | 66,94      | 573,67 |

## Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов |                                |              |                      |       |       |                    |
|------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
| № рец                                          | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |       | энерг. цен. (ккал) |
|                                                |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                    |
| Завтрак                                        |                                |              |                      |       |       |                    |
| 21                                             | биточек из птицы с соусом      | 90           | 17,29                | 5,32  | 10,41 | 160,07             |
| 599                                            | фрикассе из птицы              | 90           | 14,64                | 4,47  | 3,90  | 110,55             |
| 593                                            | птица отварная                 | 90           | 24,92                | 12,87 | 0,12  | 216,46             |
| 332                                            | макароны отварные              | 210          | 7,06                 | 5,6   | 43,6  | 269,33             |
| 512                                            | рис припущенный                | 200          | 2,9                  | 10,2  | 25,9  | 269,4              |
| 297                                            | каша гречневая вязкая          | 210          | 10,8                 | 9,2   | 47,66 | 318,5              |
| 692                                            | напиток кофейный               | 200          | 3,8                  | 3,5   | 11,2  | 91                 |
| 13                                             | какао с молоком                | 200          | 3,2                  | 3,1   | 13,5  | 93                 |

|                  |                            |      |       |       |        |         |
|------------------|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 10               | чай с молоком              | 30   | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 51      |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный | 30   | 2,43  | 0,42  | 15,93  | 77,4    |
| 3                | хлеб ржаной обогащенный    | 30   | 2,4   | 0,33  | 13,89  | 68,1    |
| итого за завтрак |                            | 1550 | 90,84 | 56,41 | 197,51 | 1734,81 |

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) |       |        | энерг. ккал/100г |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                  |
| Завтрак          |                                |              |                      |       |        |                  |
| 16               | салат из моркови               | 60           | 0,660                | 3,050 | 9,510  | 68,760           |
| 133              | картофельное пюре              | 170          | 4,3                  | 5,78  | 19,44  | 144,5            |
| МО7КБКК          | биточки мясные с соусом        | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171              |
| 287              | напиток Витошка                | 200          | 0                    | 0     | 1,5    | 3,2              |
| 1                | хлеб пшеничный обогащенный     | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,2   | 52,5             |
| 3                | хлеб ржаной                    | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5             |
|                  | печенье                        | 50           | 4                    | 5,5   | 32,7   | 196              |
| итого за завтрак |                                | 610          | 23,02                | 25,73 | 91,22  | 667,46           |
| Обед             |                                |              |                      |       |        |                  |
| 58               | суп картофельный с клецками    | 250          | 2,67                 | 4,26  | 13,68  | 102,25           |
| 83               | котлета рыбная                 | 76           | 7,470                | 9,570 | 9,600  | 154,900          |
| 197              | макаронные изделия             | 160          | 5,740                | 4,230 | 38,260 | 217,730          |
| 282              | напиток из плодов шиповника    | 200          | 0,68                 | 0,28  | 29,62  | 136              |
| 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            |
|                  | Йогурт для детского питания    | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80               |
| итого за обед    |                                | 836          | 22,08                | 21,77 | 112,32 | 752,33           |
| итого за день    |                                | 1446         | 45,1                 | 47,5  | 203,54 | 1419,79          |

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) |         |         | энерг. цен.(ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|---------|---------|-------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж       | У       |                   |
| Завтрак          |                                |              |                      |         |         |                   |
| 16               | салат из моркови               | 100          | 1,65                 | 8,33    | 9       | 118,93            |
| 133              | картофельное пюре              | 200          | 5,06                 | 6,44    | 22,89   | 167,54            |
| МО7КБКК          | биточки мясные с соусом        | 90           | 12,08                | 11      | 10,15   | 171               |
| 287              | напиток Витошка                | 200          | 0                    | 0       | 1,5     | 3,2               |
| 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 |                                | 640          | 22,05                | 26,27   | 66,94   | 573,67            |
| обед             |                                |              |                      |         |         |                   |
| 58               | суп картофельный с клецками    | 250          | 2,67                 | 4,26    | 13,68   | 102,25            |
| 83               | котлета рыбная                 | 76           | 7,470                | 9,570   | 9,600   | 154,900           |
| 197              | макаронные изделия             | 200          | 7,175                | 5,288   | 47,825  | 272,163           |
| 282              | напиток из плодов шиповника    | 200          | 0,68                 | 0,28    | 29,62   | 136               |
| 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             |
|                  | йогурт для детского питания    | 100          | 3,2                  | 3       | 9,2     | 80                |
| итого за обед    |                                | 876          | 23,515               | 22,8275 | 121,885 | 806,7625          |
| итого за день    |                                | 1516         | 45,565               | 49,0975 | 188,825 | 1380,4325         |

Шеф-повар И.А. Шархмуллина