

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Ганиев А.Г.

МЕНЮ на 16.01.2026

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	1,410	4,190	6,780	65,300
133	Картофельное пюре	150	3,800	4,830	17,170	125,660
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной, обогащенный	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100	100	4,000	1,500	14,300	90,000
	ИТОГО	620	21,469	20,649	102,185	681,818
	ЦЕНА					84,79

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6	Салат из белокочанной капусты, моркови кукурузы	100	2,35	6,98	11,30	108,83
133	Картофельное пюре	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Йогурт детский питьевой(витаминизированный)100	100	4,000	1,500	14,300	90,000
	ИТОГО	710	23,675	25,052	112,428	767,238
	ЦЕНА					90,71

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
6	Салат из белокочанной капусты, моркови кукурузы	100	2,35	6,98	11,30	108,83
133	Картофельное пюре	200	5,06667	6,44	22,8933	167,54667
83	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,249	12,035	60,258
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	610	19,675	23,552	98,128	677,238
	ЦЕНА					70,14

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов) 6-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
133	Картофельное пюре	200	5,06587	0,44	22,8033	167,54667
63	Котлета рыбная	60	7,470	9,570	9,600	154,900
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	25	1,975	0,240	12,035	60,256
3	Хлеб ржаной	25	2,033	0,250	12,200	60,500
1	Искупт детский льняовой(витаминизированный)	100	4,000	1,500	14,300	90,008
	ИТОГО	610	21,325	18,060	101,128	658,405

Обед (для обучающихся с ОВЗ и для детей - инвалидов) 6-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	2,350	6,983	11,300	108,833
50	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,110	2,450	17,780	105,030
315	Голубцы ленивые	120	9,460	7,040	8,890	137,040
330	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,61	7,29	52,47	321,52
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
2	Хлеб ржаной	30	1,500	0,300	13,400	63,000
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,626	0,200	9,760	48,400
	ИТОГО	920	29,732	24,287	123,00	824,331
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1536	51,057	42,356	224,729	1482,736

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
50	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,110	2,450	17,780	105,030
315	Голубцы ленивые	120	9,460	7,040	8,890	137,040
330	Каша гречневая	200	11,61	7,29	52,47	321,52
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
2	Хлеб ржаной	30	0,700	0,230	2,200	13,060
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,625	0,200	9,760	48,400
	ИТОГО	790	26	16	101	646
	ЦЕНА					50,60

ГПД

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
315	Голубцы ленивые	180	9,460	7,040	9,890	137,040
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	97,26	84,72
	ИТОГО	420	12,3	7,44	116,17	262,27
	ЦЕНА					64,29

Шеф-повар _____ /А.К. Нахбулина/

«Утверждено»

Директор МБОУ Гимназия №1

Галиев А.Г.

Интернат

МЕНЮ на 16.01.2016

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Т. №193	Каша ячневая молочная	200	5	7,8	23,4	184
Т. №21	Бутерброд с маслом с сыром	100/10/10	5,68	11,3	43,68	311,00
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	520	11,3	15,27	85,04	521,23

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
60	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,110	2,460	47,780	105,030
315	Голубцы мясные	120	0,460	7,040	6,880	137,040
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
ХЛЕБ/ПШ	Хлеб пшеничный	100	8	1,4	43,2	210
	ИТОГО	670	34,7	27,1	116,09	533,9
	ЦЕНА					94,28

Ужин

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
8	Салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы	100	2,35	6,98	11,30	168,33
133	Картофельное пюре	200	5,0887	6,44	22,8933	197,34007
83	Котлета рыбная	66	7,470	9,570	9,630	154,300
707	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	50	1,975	0,249	12,035	60,258
	ИТОГО	610	15,615	23,552	98,128	677,238
	ЦЕНА					69,15

Шеф-повар _____ /А.К. Насыбуллин/