

Меню на 13 января 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Дополнительно рассчитывается все наименование блюд						
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. [ккал]
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
16	салат из моркови	60	0,66	3,05	9,51	68,76
157	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,73	38,26	217,73
126	биточки из мяса птицы с томатным соусом	110	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,22	0,15	7,32	36,3
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		670	20,94	20,26	95,96	560,28

Завтрак для обучающихся из многодетных малосредственных семей и чьи родители участники СВОС-11 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
157	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,15
126	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,15	11,2	52,5
1	хлеб ржаной	25	2,03	0,15	12,2	60,5
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		750	24,15	23,543	121,22	805,75

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. [ккал]
			Б	Ж	У	
Завтрак						
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
157	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
126	биточки из мяса птицы с томатным соусом	90	12	5	14	150
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,15	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,15	12,2	60,5
итого за завтрак		640	23,61	15,883	111,08	690,27

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. [ккал]
			Б	Ж	У	
Завтрак						
437	гуляш из говядины	90	16,07	18,19	3,69	225,7
52	котлета мясная с соусом	90	10,73	14,86	10,55	201,14
443	шлов из говядины	225	12,71	18,68	53,26	425,89

297	каша гречневая вязкая	205	5,4	12,3	32	267
512	рис припущенный	200	4,5	7,2	46,6	269,4
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90
631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
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		1270	55,29	72,28	213,12	1712,63

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов 1-4 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
197	макаронные изделия отварные	100	5,7	4,23	36,26	217,73
126	биточки из мяса птицы сметанным соусом	130	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,22	0,15	7,92	36,3
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
16	салат из моркови	60	0,66	3,05	0,51	63,76
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1
итого за завтрак		570	20,54	19,86	86,36	613,78
обед						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
88	суп картоф. с макарон.изд.	250	2,87	3,46	20,79	125,12
287	напиток "Виташка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,2	9,76	46,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,34	26,58	88,3	652,8
итого за день		1270	36,58	46,44	174,46	1266,08

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей-инвалидов 5-11 классов

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,19
126	биточки из мяса птицы со сметанным соусом	90	12	5	14	150
273	чай с лимоном	200	0,14	0,03	10,22	42,89
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,35	13,2	60,5
16	салат из моркови	100	1,1	5,083	15,85	114,6
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68,1
итого за завтрак		650	23,75	23,143	111,47	758,75
обед						
123	плов из птицы	200	10,85	22,69	54,05	462,03
88	суп картофель. с макарон.изд.	250	2,87	3,46	20,79	126,12
287	напиток "Виташка" витаминный	200	0	0	1,5	3,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,52	0,2	9,76	46,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		700	16,04	26,58	88,3	652,8
итого за день		1350	39,79	49,723	199,72	1411,55

Шеф-повар  Шаркиуллина И.А.