

Меню на 9 сентября 2025г.



Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
63 и 39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	235	16,750	12,570	32,370	314,780
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	шоколад Аленка	15	2,23	4,99	8,025	80,7
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		750	31,75	30,78	132,365	898,08

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		855	34,15	29,33	148,16	963,6

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

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9кл						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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	29,11	23,03	113,56	773,8

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

Питательное 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
63/39	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						
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	шоколад Аленка	15	2,23	4,99	8,025	80,7
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		515	10,05	9,87	69,77	384,2
обед						
63/39	суп с бобовыми и гречками	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		780	46,93	31,93	125,82	983,99
итого за день		1295	56,98	41,8	195,59	1368,19

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

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						
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		570	15,96	15,62	110,2	610,13
обед						
63/39	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		830	48,37	33,07	131,41	1022,68
итого за день		1400	64,33	48,69	241,61	1632,81

Шеф-повар Шархмуллина И.А.