

Меню на 16 декабря 2022г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		575	16,43	16,37	102,9	622,47

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181,39	каша рисоваямолочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
476,01	кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за завтрак		648	17,93	19,69	113,65	701,6

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	6,1	13,28	43	316,6
107	компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
итого за завтрак		538	12,1	13,83	109,15	604,6

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/10	4,6	9,96	32,25	237,47
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		715	15,19	16,63	100,59	622,12
Обед						
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		825	22,79	21,43	102,1	690,88
итого за день		1540	47,23	51,41	243,66	1454,58

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
181,39	каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/13	4,6	9,96	32,25	237,47
294,01	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,65
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
27,01	сыр (порциями)	10	2,63	2,66		35
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
476,01	кисломолочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62
итого за завтрак		768	15,19	16,63	100,59	622,12
обед						
54,47	рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	биточки из мяса птицы с томат. соусом	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	картофельное пюре	180	3,95	6,09	26,5	177,19
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	хлеб пшеничный обогащенный витамин	45	3,6	0,45	24,75	117
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
итого за обед		845	22,79	21,43	102,1	690,88
итого за день		1613	46,23	50,91	236,71	1479,58

Повар  Валиева Г.Г.