

Меню на 27 января 2026г.

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	суп с бобовыми и гречками	200	16,750	12,570	32,370	314,780
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,71	31,50
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
итого за завтрак		600	31,24	26,92	101,59	764,29

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	суп с бобовыми и гречками	250	18,19	13,71	37,96	353,47
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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
итого за завтрак		710	35,83	30,36	121,46	894,4

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшенная молочная	200	7,46	8,8	35,2	249,33
63	суп с бобовыми и гречками	250	18,19	13,71	37,96	353,47
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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		700	33,51	27,41	109,06	823

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

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	235	18,19	13,71	37,96	353,47
366	запеканка творожная с молоком, соусом	90	12,36	9,66	15	208,63
294	сырник с повидлом	100	11,17	8,84	40,77	266,65
54-21-2020	запеканка из творога с рисом	130	12,98	12,41	37,5	311,8
648	кисель	200	0,2	0,2	20	70
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, СОО 1-4 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшеничная молочная	150	5,6	6,6	26,4	187
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
итого за завтрак		400	14,49	14,35	69,22	449,6
обед						
25	винегрет	60	0,910	2,080	6,700	48,900
63	суп с бобовыми и гречками	250	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		855	47,74	34,01	132,52	1032,89
итого за день		1255	62,23	48,36	201,74	1482,49

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
ДО7ХЕ19	каша пшеничная молочная	200	7,46	8,8	35,3	249,33
13	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
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
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
итого за завтрак		460	17,64	16,65	83,5	540,93
обед						
25	винегрет	100	1,350	3,467	11,167	81,500
63	суп с бобовыми и гречками	250	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		895	49,72	36,5366667	142,576667	1104,18
итого за день		1355	67,36	53,1866667	226,076667	1645,11

шеф-повар Шармуллина И.А.