

Меню на 28 декабря 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,26	217,73
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		594	23,22	25,7	114,94	795,14

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		604	21,99	21,45	101,16	698,77

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		494	21,51	13,8	91,23	585,67

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	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
92	котлета мясная с соусом	90	10,73	14,86	10,55	201,14
443	плов из говядины	225	12,71	18,68	53,26	425,89
297	каша гречневая вязкая	205	5,4	12,3	32	287
512	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90

Меню на 28 декабря 2024г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энер. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	160	5,7	4,23	38,26	217,73
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
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
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
итого за завтрак		594	23,22	25,7	114,94	795,14

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей и чьи родители участники СВО 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
3	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		604	21,99	21,45	101,16	698,77

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
197	макаронные изделия отварные	200	7,17	5,28	47,82	272,16
39	фрикадельки мясные	44	11	8	10	160
271	чай с сахаром	200	0,08	0,02	10,01	40,51
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	1,23	0,25	11,2	52,5
3	хлеб ржаной обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		494	21,51	13,8	91,23	585,67

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	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
92	котлета мясная с соусом	90	10,73	14,86	10,55	201,14
443	плов из говядины	225	12,71	18,68	53,26	425,89
297	каша гречневая вязкая	205	5,4	12,3	32	287
512	рис припущенный	200	4,6	7,2	46,6	269,4
45	сок для детского питания	200	0,75	0,2	20	90