

Меню на 2 сентября 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех очных классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
63	суп гороховый с фрикадельками	235	16,75	12,57	32,37	314,78
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
	печенье	50	4	5,5	32,7	196
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
итого за завтрак		815	31,24	28,74	158,67	1000,92

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
63	суп гороховый	250	18,19	13,71	37,96	353,47
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
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 обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		710	29,6	24,69	131,75	848,67

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						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
63	суп гороховый	250	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 обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		700	27,28	21,74	119,35	777,27

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
311	каша молочная овсяная	185	7,1	9,28	31,34	237,88
311	каша молочная рисовая	185	4,68	5,85	25,56	174,34
311	каша молочная пшенная	185	7,47	8,1	33,75	259,2

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
33	морс ягодный	200	0,2	0,1	14,8	102
631	напиток из яблок	200	0,2	0,1	17,2	68
1	хлеб пшеничный обогащенный	40	3,24	0,56	28,32	103,2
3	хлеб ржаной обогащенный	40	3,2	0,44	18,52	90,8
63/39	суп с бобовыми и гречками, с фрикадельками	285	18,19	13,71	37,96	353,47
итого за завтрак		1510	67,81	56,64	263,22	1864,22

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)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
63	суп гороховый с фрикадельками	235	16,75	12,57	32,37	314,78
186	каша рисовая молочная вязкая	185	5,21	6,95	37,92	233,84
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
107	компот из замороженных фруктов	200	0,2	0,02	17	58
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	15	0,74	0,15	6,72	31,5
итого за завтрак		665	26,84	22,84	116,17	757,92
обед						
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
итого за обед		450	21	17	41	393
итого за день		1115	47,37	39,41	156,94	1150,42

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)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
24	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,65	8,33	9,9	118,93
186	каша рисовая молочная вязкая	200	5,63	7,51	40,99	252,8
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
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 обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		460	11,41	10,98	93,79	495,2
Обед						
63	суп гороховый	250	18,19	13,71	37,96	353,47
98	жаркое по-домашнему	200	16,56	14,49	16,41	259,65
259	чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71,4
1	хлеб пшеничный обогащенный	20	1,62	0,2	9,76	48,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	0,7	0,23	2,2	13,05
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		800	41,92	33,28	87,93	825,97
итого за день		1260	53,33	44,26	181,72	1321,17

Шеф-повар И.А. Шархмуллина И.А.