

Меню на 13 февраля 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов		масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
№ рец	Прием пищи, наименование блюда		б	ж	у	
Завтрак						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
289	какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,30
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,50
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
		625	33,49	23,84	103,58	755,31
итого за завтрак						

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9кл						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
			б	ж	у	
Завтрак						
		100	1,35	3,46	11,16	81,50
26	винегрет	200	6,31	7,63	35,41	235,66
196	каша молочная "Дружба"	200	3,30	3,10	13,60	94,00
289	какао с молоком	85	16,43	6,86	19,00	206,45
215	запеканка из творога	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
3	хлеб ржаной	10	2,32	2,95	12,4	71,4
9	сыр порциями	100	3,2	3	9,2	80
	йогурт для детского питания	745	36,17	27,5	124,17	882,01
итого за завтрак						

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса 5-9 кл		масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет. цен. (ккал)
№ рец	Прием пищи, наименование блюда		Б	Ж	У	
Завтрак		100	1,35	3,46	11,16	81,50
26	винегрет	200	6,31	7,63	35,41	235,66
196	каша молочная "Дружба"	200	0,08	0,02	10,01	40,51
271	чай с сахаром	25	1,23	0,25	11,2	52,5
1	хлеб пшеничный обогащенный	25	2,03	0,25	12,2	60,5
3	хлеб ржаной	550	11	11,61	79,98	470,67
итого за завтрак						

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энерг. цен. (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
		100	1,67	3,5	6,67	65
25	салат Степной	100	2,09	6,27	16,21	107,13
142	салат Осенний	100	2,5	10,1	10,4	143
54-7з-2020	салат из свежей капусты	225	12,71	18,68	53,26	425,89
443	плов с говядиной	225	16,47	25,43	32,05	425,6
26	жаркое из говядины по домашнему	200	0,5	0	19,8	81
49	напиток из сухофруктов	200	0,1	0,03	9,1	25
10	чай с сахаром					

1	хлеб пшеничный обогащенный	30	2,43	0,42	15,93	77,4
3	хлеб ржаной обогащенный	30	2,4	0,33	13,89	68,1
итого за завтрак		1210	40,87	64,76	177,31	1418,12

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						
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
289	какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
1	хлеб пшеничный обогащенный	15	1,19	0,15	7,25	36,30
3	хлеб ржаной	15	0,74	0,15	6,72	31,50
9	сыр порциями	10	2,32	2,95	12,4	71,4
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за обед		625	33,49	23,84	103,58	755,31
Обед						
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65
93	гуляш из отварной говядины	100	16,1	17,15	4,26	235,54
133	картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,85	166,93
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		800	27,63	28,51	86,26	708,77
итого за день		1425	61,12	52,35	189,84	1464,08

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						
26	винегрет	100	1,35	3,46	11,16	81,50
196	каша молочная "Дружба"	200	6,31	7,63	35,41	235,66
289	какао с молоком	200	3,30	3,10	13,60	94,00
215	запеканка из творога	85	16,43	6,86	19,00	206,45
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
	йогурт для детского питания	100	3,2	3	9,2	80
итого за завтрак		745	36,17	37,5	124,17	882,01
Обед						
57	суп картофельный с гречневой крупой	250	3,38	4,38	17,09	119,65
93	гуляш из отварной говядины	100	16,1	17,15	4,26	235,54
133	картофельное пюре	200	5,05	6,49	22,85	166,93
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		800	27,63	28,51	86,26	708,77
итого за день		1545	63,8	56,01	210,43	1590,78

Шеф-повар Шархмуллина И.А.