

## Меню на 20 ноября 2025г.



## Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| Завтрак для обучающихся всех параллельных классов |                                      |              |                      |       |        |                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| № рец                                             | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                   |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| Завтрак                                           |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 10                                                | салат из капусты, моркови и кукурузы | 60           | 1,410                | 4,190 | 6,780  | 65,300               |
| 196                                               | каша молочная "Дружба"               | 200          | 6,31                 | 7,63  | 35,41  | 235,66               |
| 107                                               | компот из замороженных фруктов       | 200          | 0,2                  | 0,02  | 17     | 58                   |
| 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                          | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5                 |
| 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                                  |                                      | 695          | 31,84                | 25,05 | 117,71 | 800,81               |

## Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9кл

| Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей (Завтрак) |                                      |              |                      |        |        |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------------|
| № рец                                                                   | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции | Пищевые ценности (г) |        |        | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                         |                                      |              | Б                    | Ж      | У      |                      |
| Завтрак                                                                 |                                      |              |                      |        |        |                      |
| 10                                                                      | салат из капусты, моркови и кукурузы | 100          | 2,35                 | 6,983  | 11,3   | 108,833              |
| 196                                                                     | каша молочная "Дружба"               | 200          | 6,31                 | 7,63   | 35,41  | 235,66               |
| 107                                                                     | компот из замороженных фруктов       | 200          | 0,2                  | 0,02   | 17     | 58                   |
| 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          | 34,07                | 27,943 | 127,71 | 873,343              |

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

| Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 3-5 кл |                                      |              |                      |        |       |                      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|-------|----------------------|
| № рец                                                                   | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции | Пищевые ценности (г) |        |       | энергет. цен. (ккал) |
|                                                                         |                                      |              | Б                    | Ж      | У     |                      |
| Завтрак                                                                 |                                      |              |                      |        |       |                      |
| 10                                                                      | салат из капусты, моркови и кукурузы | 100          | 2,35                 | 6,983  | 11,3  | 108,833              |
| 196                                                                     | каша молочная "Дружба"               | 200          | 6,31                 | 7,63   | 35,41 | 235,66               |
| 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                          | 25           | 2,03                 | 0,25   | 12,2  | 60,5                 |
| итого за завтрак                                                        |                                      | 550          | 12,12                | 15,133 | 87,11 | 515,493              |

## Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

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

|                  |                            |      |       |       |        |         |
|------------------|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|
| 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 |                            | 1110 | 38,37 | 54,66 | 166,91 | 1275,12 |

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               |
| 107           | компот из замороженных фруктов       | 200          | 0,2                  | 0,02  | 17     | 58                   |
| 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                          | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5                 |
| 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 обед |                                      | 635          | 30,43                | 20,86 | 110,93 | 735,51               |
| Обед          |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 10            | салат из капусты, моркови и кукурузы | 60           | 1,410                | 4,190 | 6,780  | 65,300               |
| 57            | суп картофельный с гречневой крупой  | 250          | 3,33                 | 4,33  | 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 |                                      | 860          | 29,04                | 32,7  | 93,04  | 774,07               |
| итого за день |                                      | 1495         | 59,47                | 53,56 | 203,97 | 1509,58              |

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          |                                      |              |                      |        |        |                      |
| 196              | каша молочная "Дружба"               | 200          | 6,31                 | 7,63   | 35,41  | 235,66               |
| 107              | компот из замороженных фруктов       | 200          | 0,2                  | 0,02   | 17     | 58                   |
| 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 |                                      | 645          | 31,72                | 20,96  | 116,41 | 764,51               |
| Обед             |                                      |              |                      |        |        |                      |
| 10               | салат из капусты, моркови и кукурузы | 100          | 2,35                 | 6,983  | 11,3   | 108,833              |
| 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    |                                      | 900          | 29,98                | 35,493 | 97,56  | 817,603              |
| итого за день    |                                      | 1545         | 61,7                 | 56,453 | 213,97 | 1582,113             |

Шеф-повар Шаркмуллина И.А.