

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1 Гашиев А. Г.

Интернат

МЕНЮ на 14.10.2025

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
192	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	7,5	9,8	25,4	245
ТК№2	Бутерброд с маслом	100/10	6,08	8,65	43,33	276,1
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	515	13,68	18,45	77,83	556,1

Обед

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
58	Рассольник ленинградский	250	2,683	6,171	13,841	120,805
98	Жаркое по-домашнему	200	16,560	14,490	16,410	259,650
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
	ИТОГО	740	26,75	20,95	102,05	706,4

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
26	Винегрет овощной	60	0,82	1,33	4,57	34,5
160	Пюре гороховое	200/10	14,6	5,1	33,1	240
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	616	29,6	21,78	139	853,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1871	70,03	61,18	318,88	2115,6
	ЦЕНА					115,36

ОБЕД сотрудники

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	280	12,504	12,656	20,240	249,336
186	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,632	7,514	40,995	252,800
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
3	Хлеб пшеничный,	50	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	550	15,78	22,06	83,13	591,92
	ЦЕНА					30,20

гпд

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
98	Жаркое по-домашнему	200	16,560	14,490	16,410	259,650
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,650	12,400	71,400
3	Хлеб пшеничный,	50	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО/ЦЕНА	450	19,44	16,39	40,01	383,55 / 69,01

Шеф повар *Кашбулина* А.К. Кашбулина/

«Утверждаю»

Директор МБОУ Гимназия №1

Галицын А.Г.

МЕНЮ на 14.10.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,824	12,804	111,667
39	Фрикадельки мясные	30	11,000	8,000	10,000	160,000
186	Каша рисовая молочная вязкая	185	5,210	6,950	37,920	233,840
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
3	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,97	0,24	12,03	60,25
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196
	Яблоко	150	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО ЦЕНА	840	18,021	22,223	142,859	844,66 / 103,05

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,88	5,82	12,8	111,67
186	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,632	7,514	40,995	252,800
9	Сыр(порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
3	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,97	0,24	12,03	60,25
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	Печенье для детского питания 50 гр	50	4	5,5	32,7	196
	ИТОГО ЦЕНА	860	18,43	22,77	145,92	863,62 85,77

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского взноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250	1,88	5,82	12,8	111,67
186	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,632	7,514	40,995	252,800
192	Компот из замороженных фруктов	200	0,200	0,100	25,400	99,000
3	Хлеб ржаной	25	2,03	0,25	12,2	60,5
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,97	0,24	12,03	60,25
	ИТОГО ЦЕНА	700	11,71	13,92	103,42	584,22 30,20

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ детей - инвалидов и детей участников СВО) 9-11 кл.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
196	Каша рисовая молочная вареная	200	5,832	7,814	40,366	252,800
9	Смесь фруктов	10	2,325	2,960	5,005	38,400
192	Компот из замороженных фруктов	220	5,200	0,190	25,900	95,200
3	Хлеб ржаной	35	2,25	0,35	13,2	60,5
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,97	0,34	12,59	56,25
	Печенье для детского питания 90 гр	90	4	5,5	32,7	196
	Яблоко	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	618	18,88	18,88	113,12	791,96

Обед (для обучающихся с ОВЗ детей - инвалидов и детей участников СВО) 9-11 кл.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы 100	100	2,240	6,980	11,300	108,633
82	Ворч из капусты с картофелем и сметаной	250	7,58	9,83	13,8	111,67
96	Жаркое по-домашнему	250	15,560	14,490	18,410	259,590
254	Чай с молоком и сахаром	220	1,650	1,650	12,400	71,400
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,920	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	13,4	63
	Йогурт детский питьевой, витаминизированный 100	100	4,000	1,500	14,300	90,000
	ИТОГО	900	39,88	38,34	61,37	712,35
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1518	48,11	47,89	223,49	1304,9
	ЦЕНА (обед+завтрак)					170,36

Обед (для обучающихся с ОВЗ детей - инвалидов и детей участников СВО) 1-4 кл.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
82	Ворч из капусты с картофелем и сметаной	250	1,882	5,924	12,804	111,667
96	Жаркое по-домашнему	250	15,560	14,490	18,410	259,590
254	Чай с молоком и сахаром	220	1,650	1,650	12,400	71,400
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	30	1,620	0,200	9,760	48,400
3	Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	13,4	63
	Йогурт детский питьевой, витаминизированный 100	100	4,000	1,500	14,300	90,000
588	Яблоко свежее	100	0,400	0,400	9,800	47,000
	ИТОГО	960	27,81	24,384	58,87	691,11
	ЦЕНА					71,62

Шеф-повар *Валентина* А.М. Кашубакина