

Меню на 30 января 2025г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

Завтрак для обучающихся всех начальных 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 завтрак		625	33,49	23,84	103,58	755,31

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9кл

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						
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	27,5	124,17	882,01

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

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса 5-9 кл						
№ 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
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	25	2,03	0,25	12,2	60,5
итого за завтрак		550	11	11,61	79,98	470,67

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
54-7з-2020	салат из свежей капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
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		1210	40,87	64,76	177,31	1418,12

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 1-4 классов

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СБО 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
		800	27,63	28,51	86,26	708,77
итого за обед		1425	61,12	52,35	189,84	1464,08
итого за день						

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	27,5	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.