



«Утверждено»

Директор МБОУ Гимназия №1

Мифтахова Л.Р.

Исприят

МЕНЮ на 08.04.2025

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
192	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/5	7,5	9,8	25,4	245
ТКМ2	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
57	Суп картофельный с гречневой крупой	250	3,360	4,360	17,090	119,650
93	Гуляш из отварной говядины	50/50	16,100	17,150	4,260	53
133	Картофельное пюре	200	5,050	6,490	22,950	166,930
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
	ИТОГО	850	30,63	29,42	96,5	767,12

Ужин

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	200/6	7,27	5,38	46,35	263,1
17	Котлеты из птицы	60	10,000	11,000	8,000	171,000
ХЛЕБПШ	Хлеб пшеничный	100	6	1,4	43,2	210
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	ИТОГО	606	23,45	17,78	108,8	679,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1931	69,76	65,65	283,13	2002,32
	ЦЕНА					144,64

Обед для сотрудников

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОТХЕ19	Каша пшенная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и грибами	295	18,190	13,710	37,960	353,470
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб пшеничный	50	2,033	0,250	12,200	60,500
	ИТОГО	550	23,96	26,07	75,46	632,02
	ЦЕНА					48,25

Шеф-повар *Кисин* / А.К. Казбуллина/

Завтрак (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов, детей участников СВО) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОТХЕ 19	Каша пшенная молочная	200	7,467	8,860	35,200	248,333
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2	200	1	0,2	20,2	92
296	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,460
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
4	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	660	22,41	19,55	88,83	630,98

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов, детей участников СВО) 5-11 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и грибами, фрикадельками	280	18,190	13,710	37,960	353,470
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
360	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,780	0,080	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
	ИТОГО	925	49,3	36,55	141,17	1148,04
	ЦЕНА (обед+завтрак)	1585	71,71	56,1	230	1779,02
						147,40

Обед (для обучающихся с ОВЗ, детей – инвалидов, детей участников СВО) на 1 кл

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
123	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	10,600	6,220	47,910	289,610
360	Мясо тушеное	50/45	16,480	12,650	3,480	192,950
707	Компот из смеси сухофруктов	200	0,780	0,080	30,100	125,200
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,620	0,200	9,760	48,400
2	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
	ИТОГО	610	30,740	21,460	99,310	714,460
	ЦЕНА					54,37

Шеф-повар *Кашбулина* А.А. Кашбулина /

МЕНЮ на 08.04.2025

Завтрак (для обучающихся начальных классов)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОУХЕ19	Каша пшеничная молочная	150	5,800	6,600	26,400	187,000
63	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	200	5,75	4,56	22,3	154,7
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	146,400
1	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	15	1,220	0,150	7,320	38,300
3	Хлеб ржаной	15	0,740	0,150	6,720	31,500
	ИТОГО	590	24,83	21,51	73,77	594,38
	ЦЕНА					31,75

Завтрак (для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОУХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречкой с фрикадельками	280	18,19	13,71	37,96	353,47
9	Сыр (порциями)	10	2,320	2,950	0,000	36,400
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке, 0,2	200	1	0,2	20,2	92
266	Какао на молоке	200	9,200	7,100	11,030	148,400
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	940	40,6	33,26	126,79	984,45
	ЦЕНА					85,50

Завтрак (для детей, питающихся за счет родительского вноса)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
ДОУХЕ19	Каша пшеничная молочная	200	7,467	8,800	35,200	249,333
63 и 39	Суп картофельный с бобовыми и гречкой с фрикадельками	280	18,19	13,71	37,96	353,47
271	Чай с сахаром	200	0,080	0,020	10,010	40,510
3	Хлеб ржаной	25	1,2	0,25	11,2	52,29
1	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	25	1,233	0,250	11,200	52,500
	ИТОГО	700	17,16	15,03	96,57	589,1
	ЦЕНА					50,21