

Меню на 04 октября 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		550	25,29	23,09	77,98	605,82

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,27	5,38	46,35	263,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		621	24,83	19,96	100,11	661,22

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,27	5,38	46,35	263,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		621	24,83	19,96	100,11	661,22

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского вноса						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,27	5,38	46,35	263,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
итого за завтрак		706	23,45	16,88	93,1	599,1

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

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 1-4 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	155	5,82	4,31	37,08	210,5
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
итого за завтрак		550	25,29	23,09	77,98	605,82
обед						
63	суп гороховый с гренками	260	7,9	4,3	31,5	199
39	фрикадельки мясные	88	11	8	10	160
239	картофель отварной	180	3,7	8,4	32,6	219
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
итого за обед		818	29,8	21,6	129,98	835,9
итого за день		1368	55,09	44,69	207,96	1441,72

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов 5-11 классов						
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые ценности (г)			энергет цен (ккал)
			Б	Ж	У	
завтрак						
2,1	салат из свежей капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
209	котлеты из птицы (куриные) с подливом	90	12,08	11	10,15	171
211,05	макаронные изделия отварные с маслом	206	7,27	5,38	46,35	263,1
283	чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
42	сыр (порциями)	15	3,48	4,4		54,6
		621	28,31	24,36	100,11	715,82
итого за завтрак						
обед						
63	суп гороховый с гренками	260	7,9	4,3	31,5	199
39	фрикадельки мясные	88	11	8	10	160
239	картофель отварной	180	3,7	8,4	32,6	219
283	чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130
421,11	хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	88
	сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л	200	1	0,2	20,2	92
		818	29,8	21,6	129,98	835,9
итого за обед						
		1439	58,11	45,96	230,09	1551,72

Шеф -повар Шархмуллина И.А.