

### Меню на 29 декабря 2023г.

Завтрак для обучающихся всех начальных классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда   | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен.<br>(ккал) |
|------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
|                  |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                         |
| завтрак          |                                  |              |                      |       |        |                         |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные      | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35  | 263,1                   |
| 209              | Котлеты из птицы с подливом      | 90           | 12,08                | 11    | 10,5   | 171                     |
| 1                | хлеб пшеничный витаминный        | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                    |
| 283              | чай с сахаром                    | 200          | 0,1                  |       | 9,1    | 35                      |
| 42               | сыр (порциями)                   | 10           | 2,6                  | 2,65  | 0,35   | 35,56                   |
| 365              | Масло сливочное                  | 10           | 0,08                 | 7,2   | 0,1    | 66                      |
|                  | молочный шоколад Аленка 15гр     | 15           | 2,46                 | 9,98  | 16,05  | 161,4                   |
|                  | йогурт для детского питания      | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80                      |
|                  | Яблоко                           | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                      |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаковке | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                      |
| итого за завтрак |                                  | 1011         | 31,62                | 40,11 | 136,29 | 1023,66                 |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-11 классов

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                  |                                |              | Б                    | Ж     | У      |                      |
| завтрак          |                                |              |                      |       |        |                      |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные    | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35  | 263,1                |
| 209              | Котлеты из птицы с подливом    | 90           | 12,08                | 11    | 10,5   | 171                  |
| 1                | хлеб пшеничный витаминный      | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                |
| 283              | чай с сахаром                  | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                 |
| 42               | сыр (порциями)                 | 15           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                   |
| 365              | Масло сливочное                | 10           | 0,08                 | 7,2   | 0,1    | 66                   |
|                  | йогурт для детского питания    | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80                   |
| итого за завтрак |                                | 671          | 28,71                | 29,74 | 197,73 | 760,6                |

Завтрак для обучающихся, чьи родители участники СВО

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда   | масса порции | Пищевые ценности (г) |       |        | энергет. цен.<br>(ккал) |
|------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
|                  |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                         |
| завтрак          |                                  |              |                      |       |        |                         |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные      | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35  | 263,1                   |
| 209              | Котлеты из птицы с подливом      | 90           | 12,08                | 11    | 10,5   | 171                     |
| 1                | хлеб пшеничный витаминный        | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                   |
| 283              | чай с сахаром                    | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                    |
| 42               | сыр (порциями)                   | 15           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                      |
| 365              | Масло сливочное                  | 10           | 0,08                 | 7,2   | 0,1    | 66                      |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаковке | 400          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                      |
| итого за завтрак |                                  | 971          | 26,51                | 26,94 | 208,73 | 772,6                   |

Завтрак для обучающихся, питающихся за счет родительского взноса

| № рец   | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые ценности (г) |      |       | энергет. цен.<br>(ккал) |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-------------------------|
|         |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                         |
| завтрак |                                |              |                      |      |       |                         |
| 211,05  | Макаронные изделия отварные    | 206          | 7,27                 | 5,38 | 46,35 | 263,1                   |

|                  |                             |     |       |       |        |       |
|------------------|-----------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|
| 209              | Котлеты из птицы с подливом | 90  | 12,08 | 11    | 10,5   | 171   |
| 1                | хлеб пшеничный витаминный   | 50  | 3,45  | 0,5   | 121,6  | 105,6 |
| 283              | чай с сахаром               | 200 |       |       | 9,98   | 39,9  |
| итого за завтрак |                             | 546 | 22,8  | 16,88 | 188,43 | 579,6 |

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.<br>(ккал) |
|------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|
|                  |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                         |
| завтрак          |                                       |              |                      |       |        |                         |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные           | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35  | 263,1                   |
| 209              | Котлеты из птицы с подливом           | 90           | 12,08                | 11    | 10,5   | 171                     |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          | 0                    |       | 9,98   | 39,9                    |
| 1                | хлеб пшеничный витаминный             | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                    |
| 42               | сыр (порциями)                        | 10           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                      |
| 365              | Масло сливочное                       | 10           | 0,08                 | 7,2   | 0,1    | 66                      |
|                  | йогурт для детского питания           | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80                      |
|                  | молочный шоколад Аленка 15гр          | 15           | 2,46                 | 9,98  | 16,05  | 161,4                   |
|                  | Яблоко                                | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                      |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаковке      | 400          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                      |
| итого за завтрак |                                       | 1211         | 31,55                | 40,12 | 136,82 | 1028                    |
| обед             |                                       |              |                      |       |        |                         |
| 63               | суп картофельный с горохом с гречками | 270          | 7,9                  | 4,3   | 31,5   | 199                     |
| 225              | рис припущенный                       | 180          | 4,46                 | 6,53  | 45,32  | 258,07                  |
| 209              | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                     |
| 282              | компот из свежих плодов               | 200          | 0,16                 |       | 14,99  | 60,64                   |
| 1                | хлеб пшеничный витаминный             | 30           | 2,43                 | 0,3   | 14,64  | 72,6                    |
| 421,11           | хлеб ржано-пшеничный                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                      |
| итого за обед    |                                       | 810          | 30,23                | 22,53 | 135    | 849,31                  |
| итого за день    |                                       | 2021         | 61,78                | 62,65 | 271,82 | 1877,31                 |

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          |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 211,05           | Макаронные изделия отварные           | 206          | 7,27                 | 5,38  | 46,35  | 263,1                |
| 209              | Котлеты из птицы с подливом           | 90           | 12,08                | 11    | 10,5   | 171                  |
| 283              | чай с сахаром                         | 200          |                      |       | 9,98   | 39,9                 |
| 1                | хлеб пшеничный витаминный             | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                |
| 42               | сыр (порциями)                        | 15           | 2,63                 | 2,66  |        | 35                   |
| 365              | Масло сливочное                       | 10           | 0,08                 | 7,2   | 0,1    | 66                   |
|                  | сок фруктовый в индивид.упаков. 0,2л  | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                   |
| итого за завтрак |                                       | 565          | 18,16                | 14,16 | 142,08 | 351,5                |
| Обед             |                                       |              |                      |       |        |                      |
| 129,2            | суп картофельный с горохом с гречками | 270          | 7,9                  | 4,3   | 31,5   | 199                  |
| 211,47           | рис припущенный                       | 210          | 7,32                 | 9,91  | 46,42  | 316,8                |
| 209              | котлеты из птицы (куриные) с подливом | 90           | 12,08                | 11    | 10,15  | 171                  |
| 294,01           | компот из свежих плодов               | 200          | 0,16                 | 0,16  | 18,89  | 78,65                |
| 1                | хлеб пшеничный витаминный             | 50           | 3,45                 | 0,5   | 121,6  | 105,6                |
| 421,11           | хлеб ржано-пшеничный                  | 40           | 3,2                  | 0,4   | 18,4   | 88                   |
|                  | йогурт для детского питания           | 100          | 3,2                  | 3     | 9,2    | 80                   |
| итого за обед    |                                       | 960          | 34,11                | 26,27 | 246,96 | 959,05               |
| итого за день    |                                       | 1525         | 52,27                | 40,43 | 389,04 | 1310,55              |

Шеф-повар  Шархмуллина И.А.