

# Меню на 22 января 2026г.

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                                        |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 10                                             | салат из капусты, моркови и кукурузы | 60           | 1,410                | 4,190 | 6,780  | 65,300               |
| 196                                            | каша молочная "Дружба"               | 200          | 6,31                 | 7,63  | 35,41  | 235,66               |
| 13                                             | какао с молоком                      | 200          | 4,6                  | 4,4   | 12,5   | 107,2                |
| 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                          | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5                 |
| 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                               |                                      | 695          | 36,24                | 29,43 | 113,21 | 850,01               |

Завтрак для обучающихся из многодетных малообеспеченных семей 5-9 кл

| ... 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                                                         |                                      |              |                      |        |        |                      |
| 10                                                              | салат из капусты, моркови и кукурузы | 100          | 2,35                 | 6,983  | 11,3   | 108,833              |
| 196                                                             | каша молочная "Дружба"               | 200          | 6,31                 | 7,63   | 35,41  | 235,66               |
| 13                                                              | какао с молоком                      | 200          | 4,6                  | 4,4    | 12,5   | 107,2                |
| 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          | 38,47                | 32,323 | 123,21 | 922,543              |

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

| № рец            | Прием пищи, наименование блюда       | масса порции | Пищевые ценности (г) |        |       | энергет. цен. (ккал) |
|------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|-------|----------------------|
|                  |                                      |              | Б                    | Ж      | У     |                      |
| Завтрак          |                                      |              |                      |        |       |                      |
| 10               | салат из капусты, моркови и кукурузы | 100          | 2,35                 | 6,983  | 11,3  | 108,833              |
| 196              | каша молочная "Дружба"               | 200          | 6,31                 | 7,63   | 35,41 | 235,66               |
| 107              | компот из замороженных фруктов       | 200          | 0,2                  | 0,02   | 17    | 58                   |
| 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          | 12,12                | 15,133 | 87,11 | 515,493              |

Вариативное меню для обучающихся 10-11 классов

| Прием пищи, наименование блюда |                                 |              |                      |       |       |                    |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------|
| № 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             |
| 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  | 31                 |
| 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 |                            | 1110 | 38,37 | 54,66 | 166,91 | 1275,12 |

Завтрак и обед для обучающихся с ОВЗ и для детей -инвалидов, СВО 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               |
| 13            | какао с молоком                      | 200          | 4,6                  | 4,4   | 12,5   | 107,2                |
| 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                          | 15           | 0,74                 | 0,15  | 6,72   | 31,5                 |
| 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 обед |                                      | 635          | 34,83                | 25,24 | 106,43 | 784,71               |
| Обед          |                                      |              |                      |       |        |                      |
| 10            | салат из капусты, моркови и кукурузы | 60           | 1,410                | 4,190 | 6,780  | 65,300               |
| 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 |                                      | 860          | 29,04                | 32,7  | 93,04  | 774,07               |
| итого за день |                                      | 1495         | 63,87                | 57,94 | 199,47 | 1558,78              |

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                                                                      |                                      |              |                      |        |        |                      |
| 196                                                                          | каша молочная "Дружба"               | 200          | 6,31                 | 7,63   | 35,41  | 235,66               |
| 13                                                                           | какао с молоком                      | 200          | 4,6                  | 4,4    | 12,5   | 107,2                |
| 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                                                             |                                      | 645          | 36,12                | 25,34  | 111,91 | 813,71               |
| Обед                                                                         |                                      |              |                      |        |        |                      |
| 10                                                                           | салат из капусты, моркови и кукурузы | 100          | 2,35                 | 6,983  | 11,3   | 108,833              |
| 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                                                                |                                      | 900          | 29,98                | 35,493 | 97,56  | 817,603              |
| итого за день                                                                |                                      | 1545         | 66,1                 | 60,833 | 209,47 | 1631,313             |

Шеф-повар Шу Шархмуллина И.А.