

МЕНЮ

«15»январь 2024 г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Усилен- ный завтрак	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,10	4,94	75,36
	Биточки из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	582	26,01	27,14	102,65	759,97
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша манная	200	6,53	7,03	38,78	244,92
	Чай с сахаром (лимон)	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Бутерброд с сыром	25/20	6,62	9,48	10,06	152,00
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		432	22,12	16,42	82,24	560,62
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,10	4,94	75,36
	Рассольник домашний	200	4,0	9,0	25,9	119,6
	Биточки из говядины	90	13,7	15,0	7,3	227,2
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за обед:	760	31,3	36,13	142,26	934,14
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша манная	250	7,87	8,74	48,20	304,6
	Чай с сахаром (лимон)	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Бутерброд с сыром	25/20	6,62	9,48	10,06	152,00
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		552	17,56	18,67	93,37	608,84
Обед:	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,16	8,24	128,12
	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Биточки из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303,00
	Макароны отварные с маслом слив.	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за обед:	930	39,14	49,35	166,45	1163,07

ИП Боковой Е.И. Боковой

МЕНЮ

«16» января 2024 г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Усилен- ный завтрак	Салат из св.помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,28
	Птица отварная	90/5	23,43	23,43	1.25	312,02
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18
	Какао со сгущенным молоком	200	3.78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
	Итого за завтрак:	565	37,37	39,29	110,19	944,33
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
Итого за завтрак:		465	15,49	23,72	88,82	626,19
Обед:	Салат из св.помидоров	60	0,6	6,1	2,76	68,28
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89
	Птица отварная	90/5	23,43	23,43	1.25	312,02
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
Итого за обед:		765	35,67	83,54	120,69	992,78
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,2	10,16	43,8	303,4
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
Итого за завтрак:		555	21,04	28,67	129,84	1001,77
Обед:	Салат из св.помидоров	100	1,1	10,16	4,6	113,92
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Птица отварная	120	31,23	31,23	1,66	416,02
	Рис отварной	200	5.18	6.78	53.7	300.24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
Итого за обед:		930	46,05	55,57	138,53	1239,78

ИП Боковой Е.И.

Боковой

МЕНЮ

«17» января 2024 г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Усилен ный Завтрак	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90/30	11,78	17,4	12,14	252,18
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Чай с сахаром	200/15	0,12		12,04	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	605	22,0	23,86	88,3	644,47
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	205	6,08	6,6	37,1	232,2
	Чай с сахаром	200/15	0,12		12,04	48,64
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		500	11,15	22,34	100,19	641,96
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4
	Суп картофельный с клецками	200/30	3,0	2,63	13,47	89,55
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90/30	11,78	17,4	12,14	252,18
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за обед:	785	25,88	26,7	111,73	773,38
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша кукурузная молочная жидкая	250	7,56	8,2	46,1	288,8
	Чай с сахаром	200/15	0,12		12,04	48,64
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		550	12,63	23,94	109,19	968,56
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,32	14,00
	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,0	88,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за обед:	960	30,87	33,18	120,47	885,43

ИП Боковой Е.И.

Боговинова

МЕНЮ

«18» января 2024 г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Усилен- ный завтрак	Помидор свежий нарезка	60	0	0,12	2,76	13,8
	Котлета «Пермская»	90	14,4	13,95	10,8	227,7
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	26,65	131,87
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
	Итого за завтрак:	560	32,69	34,53	90,85	840,41
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,50	5,0	173,46
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		510	22,45	22,03	90,85	646,95
Обед:	Помидор свежий нарезка	60	0	0,12	2,76	13,8
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,3	6,65	17,02	147,58
	Котлета «Пермская»	90	14,4	13,95	10,8	227,7
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	10,7	44,0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
	Итого за обед:	760	34,42	26,85	116,38	828,87
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Омлет с зеленым горошком	200	20,48	25	10	366,92
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		560	32,69	34,53	90,85	840,41
Обед:	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	4,6	11,5
	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,62	8,31	21,28	184,48
	Котлета «Пермская»	120	19,2	18,6	14,4	303,6
	Макароны отварные с маслом слив.	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	10,7	44,0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
	Итого за обед:	930	40,66	35,01	137,95	1021,24

ИП Боковой Е.И. Боковой

МЕНЮ

«19» января 2024 г.

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 1
В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Усилен- ный завтрак	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	42,0
	Суфле рыбное	90	12,6	5,4	2,7	100,8
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Чай с сахаром и лимоном	200/ 15/7	0.07	0.01	15,31	61,62
	Хлеб пш. ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	582	22,64	15,81	83,03	549,53
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Чай с сахаром (лимон)	200/ 7	0,07	0,01	15.31	61,62
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Бутерброд с джемом	10/2 0/15	1,32	7,6	20,65	156,6
Итого за завтрак:		502	10,43	15,3	90,05	536,0
Обед:	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	42,0
	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	6,1	12,3	112,4
	Суфле рыбное	90	12,6	5,4	2,7	100,8
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0.16	0.16	27.87	114.56
	Хлеб пш. ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за обед:	760	24,53	22,06	107,89	714,86
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша пшенная молочная жидкая	250/ 5	7,5	9,04	42,6	282,56
	Чай с сахаром (лимон)	200/ 7	0,07	0,01	15.31	61,62
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Бутерброд с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
Итого за завтрак:		552	11,89	17,09	98,36	591,4
Обед:	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,0	6,0	3,1	70,0
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Суфле рыбное	120	16,8	7,2	3,6	134,4
	Картофельное пюре	200	4.26	8.08	31.06	213.94
	Компот из свежих яблок (с витамином С)	200	0.16	0.16	27.87	114.56
	Хлеб пш. ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Итого за обед:	930	30,71	29,92	120,93	858.19

ИП Боковой Е.И.

Боковой Е.И.