

МЕНЮ

«29» 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 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

«30» 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 Е.И.

МЕНЮ

«31» 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.

Боковой

МЕНЮ

«1» февраля 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 |

МЕНЮ

«2» февраля 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 |