

МЕНЮ

«9» января 2024г.

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	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Гуляш	90	17,5	6,1	2,29	136,51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8
	Чай с сахаром	200/ 15	0,12	-	12,04	48,64
	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:	570	33,01	12,3	101,88	642,05
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/ 5	5,12	6.62	32,61	210,13
	Чай с сахаром	200/ 15	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	60	6,00	0,88	39.60	181.24
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,80
Итого за завтрак:		520	16,32	12,1	84,53	502,81
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	8,4
	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03
	Гуляш	90	17,5	6,1	2,29	136,51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8
	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	19,8	90,62
Итого за обед:		770	35,32	15,44	128,62	786,83
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	6,3	8,23	40,56	261,38
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15.31	61,62
	Хлеб пшеничный	60	6,00	0,88	39.60	181.24
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,80
Итого за завтрак:		570	17,5	13,71	92,48	554,06
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,3	14,0
	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	Гуляш	120	26,25	9,15	4,49	204,77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8
	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	19,8	90,62
Итого за обед:		910	44,86	19,31	134,16	878,85

ИП Боковикова Е.И.

Боковикова

МЕНЮ

«10» 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	0,66	0,12	2,76	13,80
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/40	16,52	18,77	11,24	280,07
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	23,29	160,41
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак	600	30,33	28,97	103,20	793,13
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		500	15,99	20,22	114,07	697,99
Обед:	Помидор свежий нарезка	60	0,66	0,12	2,76	13,80
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/40	16,52	18,77	11,24	280,07
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	23,29	160,41
	Компот из свежих яблок(с витамином «С»)	200	0,16	0.16	27.87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
Итого за обед:		800	30,73	34,26	130,93	873,22
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша молочная пшеничная жидкая	250/5	9,2	10,0	43,8	303,4
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		550	17,75	22,15	122,59	752,07
Обед:	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	4,6	23,0
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,08	11,3	32,38	149,60
	Тефтели из говядины в молочном соусе	120/50	22,03	25,03	14,98	373,42
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 30, масло слив.9.0 , соль)	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 ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
Итого за обед:		980	38,81	45,51	150,76	1059,22

ИП Боковикова Е.И.

Боковикова

МЕНЮ

«11» января 2024 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Усилен- ный завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01
	Плов из отварной птицы	200	42,51	51,81	46,91	853,82
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	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:	560	51,2	57,98	115,62	1212,4
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	60/10	4,82	10,87	35,4	259,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		505	17,06	20,37	120,39	728,36
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
	Плов из отварной птицы	200	42,51	51,81	46,91	853,82
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98
	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:	760	51,78	57,88	130,04	1271,78
	5-11 классы					
Завтрак (для ОВЗ)	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,9	8,2	44,17	307,08
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	60/10	4,82	10,87	35,4	259,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		555	18,73	21,90	125,02	788,57
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Плов из отварной птицы	280	49,6	60,44	54,73	996,12
	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98
	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:	820	59,78	69,00	144,34	1466,91

ИП Боковикова Е.И. Боковикова

МЕНЮ

«12» 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	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	60	1,88	1,98	2,2	46,72
	Котлеты «Школьные»	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Макароны отварные	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Чай с сахаром	00/15	0,12	-	12,04	48,64
	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:	575	25,14	18,68	991,37	632,17
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
	Чай с сахаром	200/15	0,12	-	12,04	48,64
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		500	13,42	13,67	104,13	587,87
Обед:	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	60	1,88	1,98	2,2	46,72
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Котлеты «Школьные»	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Макароны отварные	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87
	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:	760	27,24	23,75	108,38	713,73
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша Дружба	250/5	8,1	10,36	43,6	299,90
	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		492	13,37	13,68	107,4	600,85
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,85	5,08	3,31	61,50
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	Котлеты «Школьные»	120	18,36	13,2	15,96	255,6
	Макароны отварные	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87
	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	32,26	33,44	122,26	866,77

ИП Боковой Е.И.

Боковой