

МЕНЮ
04 июня 2024г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЛДО						
Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8
	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Рыба, припущенная	100	17,33	0,67	1,07	80
	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за обед:	990	34,99	29,54	167,18	969,39
ЛДП						
Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Бутерброд с сыром	65	6,62	9,48	10,06	152,00
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:	500	18,96	19,73	82,34	578,11	
Обед:	Салат из моркови	60	0,68	6,05	6,23	82,08
	Рассольник домашний	200	4,0	9,0	25,9	119,6
	Рыба, припущенная	95	13,3	8,2	3,1	145,7
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за обед:	865	28,7	29,73	150,53	905,33

ИП Раджабов С.Н.

Зав.производства



Гилева Е.Е.

МЕНЮ
05 июня 2024г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЛДО						
Обед	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28
	Суп картофельный с клецками	280	3,75	3,29	16,84	111,94
	Голубцы ленивые	140	9,37	9,56	7,04	151,73
	Пюре картофельное с маслом	180	3,83	7,27	27,95	192,55
	Чай с сахаром (лимон)	200	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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за обед:	1060	25,05	31,34	122,76	866,84
ЛДП						
Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92
	Чай с сахаром	215	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	14,31	13,41	104,32	590,68	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	79,97
	Суп картофельный с клецками	230	3	2,63	13,47	89,55
	Голубцы ленивые	130	8,44	8,6	6,34	136,56
	Пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,43	23,29	160,41
	Чай с сахаром (лимон)	200	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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	Итого за обед:	930	22,17	23,85	110,34	743,83

ИП Раджабов С.Н.

Зав.производством



Гилева Е.Е.

МЕНЮ
06 июня 2024г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЛДО						
Обед	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,62	119,59
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,94
	Котлета «Пермская»	100	16,0	15,5	12,0	253
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57
	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
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за обед:	990	37,56	36,39	152,88	1076,8
ЛДП						
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	205	6,53	7,03	38,78	244,92
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	70	4,82	10,87	35,40	259
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:	505	18,12	22,27	119,93	748,46	
Обед:	Икра из моркови	60	1,36	4,54	8,17	71,75
	Суп из овощей	200	1,54	4,69	1,01	92,19
	Котлета «Пермская»	90	14,4	13,95	10,8	227,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
	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
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за обед:	960	32,91	29,55	125,65	927,14

ИП Раджабов С.Н.

Зав.производством



Гилева Е.Е.

МЕНЮ
07 июня 2024 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЛДО						
Обед	Салат из белокочанной капусты и огурцов	100	1,0	6,0	3,1	70,0
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Тефтели рыбные	140	12,79	7,83	13,09	172,96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Печенье «Сосо Pie»	200	1,09	5,24	17,89	123,2
	Итого за обед:	958	27,76	34,82	145,22	997,79
ЛДП						
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Чай с сахаром (лимон)	222	0,07	0,01	15,31	61,62
	Бутерброд с джемом	45	1,32	7,6	20,65	156,6
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		502	10,43	15,3	90,05	536
Обед:	Салат из белокочанной капусты и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	42
	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	6,1	12,3	112,4
	Тефтели рыбные	90	11,51	7,05	11,78	155,66
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Печенье «Сосо Pie»	28	1,09	5,24	17,89	123,2
	Итого за обед:	788	24,93	28,79	134,88	892,16

ИП Раджабов С.Н.

Зав.производством

Гилева Е.Е.

