

# МЕНЮ

10 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	
<b>ЛДО</b>						
Обед	Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,5	89
	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Котлета припущенная из птицы	100	15,74	17,79	10,74	265,84
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57
	Чай с сахаром (лимон)	215	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1090</b>	<b>36,11</b>	<b>37,58</b>	<b>144,89</b>	<b>1055,58</b>
<b>ЛДП</b>						
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	6,33	8,09	25,49	207,38
	Чай с сахаром	215	0,12	-	12,04	48,64
	Бутерброд с сыром	50	6,67	13,08	10,11	185
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,12</b>	<b>21,61</b>	<b>67,44</b>	<b>531,64</b>
Обед:	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53,4
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,67	5,3	8,51	86,26
	Котлета припущенная из птицы	90	14,17	16,01	9,67	239,26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
	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	3,0	0,44	19,8	90,62
Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	
<b>Итого за обед:</b>		<b>975</b>	<b>31,97</b>	<b>31,24</b>	<b>129,69</b>	<b>919,06</b>

ИП Раджабов С.Н.  
 Зав. производством



Гилева Е.Е.

МЕНЮ  
11 июня 2024 г.

Согласовано:  
Директор МБОУ СОШ № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЛДО</b>						
Обед	Салат из отварной свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,08	11,3	32,38	149,60
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	130	11,78	17,4	12,14	252,18
	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
	Печенье «Choco Pie»	28	1,09	5,24	17,89	123,2
Итого за обед:		948	29,95	47,04	167,62	1091,37
<b>ЛДН</b>						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92
	Бутерброд с повидлом	65	1,77	7,8	32,95	209,3
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
Итого за завтрак:		500	13,61	17,91	105,38	633,16
Обед:	Салат из свеклы	60	0,86	3,05	5,7	45,21
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100	9,16	13,53	9,44	196,14
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	23,29	160,41
	Компот из сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
Печенье «Choco Pie»		28	1,09	5,24	17,89	123,2
Итого за обед:		798	25,06	37,03	149,98	943,13

И.П. Раджабов С.И.  
Зав. производством

Гилева Е.Е.

МЕНЮ  
13 июня 2024 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЛДО</b>						
Обед	Салат из белокочанной капусты и огурцов	100	1	6	3,1	70
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	Рагу из птицы	280	23,07	29,39	27,3	462,87
	Чай с сахаром (лимон)	215	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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за обед:</b>	<b>1005</b>	<b>32,7</b>	<b>42,87</b>	<b>102,16</b>	<b>914,37</b>
<b>ЛДП</b>						
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
	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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>18,82</b>	<b>21,91</b>	<b>120,69</b>	<b>750,41</b>	
Обед:	Салат из белокочанной капусты и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	42
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Рагу из птицы	240	21,09	26,87	24,96	423,20
	Чай с сахаром (лимон)	215	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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
	<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>29,93</b>	<b>36,68</b>	<b>96,57</b>	<b>825,87</b>

ИП Раджабов С.Н.

Зав.производством

Гилева Е.Е.



**МЕНЮ**  
14 мая 2024 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЛДО</b>						
Обед	Икра из свеклы	100	2,27	7,57	13,62	119,59
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Биточки рыбные	100	14,4	9,57	9,14	187
	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55
	Компот из 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
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за обед:	1000	30,57	28,11	150,33	964,72
<b>ЛДП</b>						
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	Чай с сахаром	215	0,12	0,00	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>11,99</b>	<b>11,96</b>	<b>101,65</b>	<b>556,89</b>
Обед:	Икра из свеклы	60	1,36	4,54	8,17	71,75
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
	Биточки рыбные	90	12,71	8,6	8,22	168,03
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Компот из 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
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за обед:	960	26,76	22,33	134,95	840,95

ИП Раджабов С.Н.

Зав.производством

Гилева Е.Е.

