

# МЕНЮ

27 сентября 2024 г.



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

| Прием пищи           | Наименование блюда                      | Вес<br>с.блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|                      |                                         |                | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| 1-4 классы           |                                         |                |                      |       |        |                                      |
| Обед                 | Салат из белокочанной капусты и огурцов | 60             | 0,6                  | 3,6   | 1,86   | 42                                   |
|                      | Тефтели рыбные                          | 130            | 11,51                | 7,05  | 11,78  | 155,66                               |
|                      | Чай с сахаром и лимоном                 | 222            | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 6,62                                 |
|                      | Картофельное пюре                       | 150            | 3,19                 | 6,06  | 23,29  | 160,41                               |
|                      | 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:                       | 582            | 21,55                | 17,46 | 92,11  | 604,39                               |
| 1-4 классы (ОВЗ)     |                                         |                |                      |       |        |                                      |
| 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                               |
|                      | Итого за обед:                          | 760            | 23,44                | 23,71 | 116,97 | 769,73                               |
| 5-11 классы          |                                         |                |                      |       |        |                                      |
| Завтрак<br>(для ОВЗ) | Каша пшеничная молочная жидкая          | 255            | 7,55                 | 9,09  | 42,86  | 283,95                               |
|                      | Чай с сахаром                           | 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:    |                                         | 552            | 11,94                | 17,14 | 98,62  | 592,79                               |
| Обед:                | Салат из белокочанной капусты и огурцов | 100            | 1                    | 6     | 3,1    | 70,00                                |
|                      | 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 свежих яблок                  | 200            | 0,16                 | 0,16  | 27,87  | 114,56                               |
|                      | Хлеб                                    | 30             | 3,18                 | 0,30  | 20,07  | 94,08                                |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30             | 3,00                 | 0,44  | 19,8   | 90,62                                |
|                      | Пюре картофельное с маслом              | 180            | 3,83                 | 7,27  | 27,95  | 192,55                               |
|                      | Итого за обед:                          | 930            | 26,27                | 29,74 | 127,31 | 875,36                               |
| 5-11 классы          |                                         |                |                      |       |        |                                      |
| Завтрак              | Салат из белокочанной капусты и огурцов | 100            | 1,0                  | 6,0   | 3,1    | 70,0                                 |
|                      | Тефтели рыбные                          | 140            | 12,79                | 7,83  | 13,09  | 172,96                               |
|                      | Картофельное пюре                       | 180            | 3,83                 | 7,27  | 27,95  | 192,55                               |
|                      | Чай с сахаром и лимоном                 | 222            | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62                                |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30             | 3,18                 | 0,3   | 20,7   | 94,08                                |
|                      | Хлеб пшеничный                          | 30             | 3                    | 0,44  | 19,8   | 90,62                                |
|                      | Итого за завтрак:                       | 702            | 23,87                | 21,85 | 99,32  | 681,83                               |

ИП Раджабов С.Н.

(Подпись)