

# МЕНЮ

08 октября 2024г

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

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                         |                                 |           | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>1-4 классы</b>       |                                 |           |                      |       |        |                                |
| Обед                    | Салат из моркови                | 60        | 0,68                 | 6,05  | 6,23   | 82,08                          |
|                         | Рыба, припущенная в молоке      | 95        | 13,3                 | 8,2   | 3,1    | 145,7                          |
|                         | Рис отварной                    | 150       | 3,89                 | 5,09  | 40,28  | 225,18                         |
|                         | Чай с сахаром, лимоном          | 222       | 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:               | 587       | 24,12                | 20,09 | 104,79 | 699,28                         |
| <b>1-4 классы (ОВЗ)</b> |                                 |           |                      |       |        |                                |
| 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 в молоке      | 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                          |
|                         | Итого за обед:                  | 765       | 28,3                 | 29,33 | 140,73 | 861,33                         |
| <b>5-11 классы</b>      |                                 |           |                      |       |        |                                |
| Завтрак (для ОВЗ)       | Каша гречневая вязкая на молоке | 255       | 9,93                 | 10,26 | 43,91  | 307,71                         |
|                         | Кофейный напиток с молоком      | 200       | 1,4                  | 1,6   | 17,35  | 89,32                          |
|                         | Бутерброд с сыром               | 45        | 6,62                 | 9,48  | 10,06  | 152,00                         |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 30        | 3,00                 | 0,44  | 19,8   | 90,62                          |
| Итого за завтрак:       | 530                             | 20,95     | 21,78                | 91,12 | 630,65 |                                |
| 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 тушеная в сметанном соусе  | 140       | 15,42                | 13,47 | 3,61   | 205,32                         |
|                         | Рис отварной.                   | 180       | 4,66                 | 6,1   | 48,33  | 270,22                         |
|                         | Кисель 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                          |
|                         | Итого за обед:                  | 930       | 32,68                | 41,94 | 159,92 | 1050,71                        |
| <b>5-11 классы</b>      |                                 |           |                      |       |        |                                |
| Завтрак                 | Салат из моркови                | 100       | 1,14                 | 10,08 | 10,38  | 136,8                          |
|                         | Рыба тушеная в сметанном соусе  | 140       | 15,42                | 13,47 | 5,61   | 205,32                         |
|                         | Рис отварной                    | 180       | 4,66                 | 6,1   | 48,33  | 270,22                         |
|                         | 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       | 27,47                | 30,4  | 119,5  | 858,66                         |

ИП Раджабов



(Подпись)