

# МЕНЮ

21 октября 2024 г.

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1-4 классы</b>						
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4
	Котлеты школьные	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Чай с сахаром	215	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	26,07	15,99	101,10	644,53
<b>1-4 классы (ОВЗ)</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
	Чай с сахаром	215	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
<b>Итого за завтрак:</b>		515	12,33	16,31	10,07	592,48
Обед:	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89
	Котлета «Школьная»	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	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	19,80	90,62
	Итого за обед:	760	28,03	21,32	125,6	874,17
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша молочная пшеничная жидкая	255	9	10,09	44,10	304,9
	Бутерброд с повидлом	65	1,77	7,8	32,95	209,3
	Чай с сахаром	215	0,12		12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
<b>Итого за завтрак:</b>		565	14,19	18,33	108,89	653,46
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,3	14
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Котлеты «Школьные»	100	15,3	11,0	13,3	213
	Макароны отварные с слив. маслом	180	6,84	6,35	42,39	253,31
	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	19,80	90,62
	Итого за обед:	890	31,58	24,85	137,56	889,91
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,01	3,3	14
	Котлета «Школьная»	100	15,3	11	13,3	213
	Макароны отварные с маслом слив.	180	6,84	6,35	42,39	253,31
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	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:	640	30,52	19,79	116,2	754,33

ИП Раджабов С.Н.

(Подпись)

# МЕНЮ

22 октября 2024г

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

Прим 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 С.Н.

(Подпись)



# МЕНЮ

23 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 свеклы с чесноком	60	0,84	6,05	5,53	79,97
	Голубцы ленивые	130	8,44	8,6	6,34	136,56
	Пюре картофельное с маслом	150	3,19	5,43	23,29	160,41
	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
	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:	582	22,64	15,81	83,03	549,53
<b>1-4 классы (ОВЗ)</b>						
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
	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
	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:	830	22,33	23,45	109,51	698,06	
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша кукурузная молочная жидкая	255	9,33	10,09	44,1	304,9
	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:	550	16,2	15,43	113,14	651,66	
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,32	14,00
	Суп картофельный с клецками	280	3,75	3,29	16,84	111,94
	Пюре картофельное с маслом	180	3,83	7,27	27,95	192,55
	Голубцы ленивые	140	9,37	9,56	7,04	151,73
	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
	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:	960	24,61	20,96	116,03	701,79	
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28
	Голубцы ленивые	140	9,37	9,56	7,04	151,73
	Пюре картофельное с маслом	180	3,83	7,27	27,95	192,55
	Напиток из шиповника	200	0,68		21,01	46,87
	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:	680	21,46	27,65	105,09	709,13



**МЕНЮ**  
24 октября 2024г

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

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1-4 классы</b>						
Обед	Икра из моркови	60	1,36	4,54	8,17	71,75
	Котлета «Пермская»	90	14,4	13,95	10,8	227,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,80
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62
	Итого за завтрак:	560	34,44	28,59	129,79	820,87
<b>1-4 классы (ОВЗ)</b>						
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
	Итого за обед:	760	34,41	29,45	115,55	884,14
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша манная молочная вязкая	250	8,16	8,79	48,48	306,15
	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:	550	19,75	24,03	129,63	809,69	
Обед:	Икра из моркови	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	15,50	12	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
	Итого за обед:	890	37,06	36,29	142,78	1033,8

**5-11 классы**

Завтрак	Икра из моркови	100	2,27	7,57	13,62	119,59
	Котлета «Пермская»	100	16,0	15,5	12,0	253
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,73	5,43	45	263,8
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	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:	660	36,95	33,17	136,44	975,01

ИП Раджабов С.Н.


(Подпись)





**МЕНЮ**  
25 октября 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>1-4 классы</b>						
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>582</b>	<b>21,55</b>	<b>17,46</b>	<b>92,11</b>	<b>604,39</b>
<b>1-4 классы (ОВЗ)</b>						
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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>502</b>	<b>10,43</b>	<b>15,3</b>	<b>90,05</b>	<b>536</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>23,44</b>	<b>23,71</b>	<b>116,97</b>	<b>769,73</b>
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>552</b>	<b>11,94</b>	<b>17,14</b>	<b>98,62</b>	<b>592,79</b>	
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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>930</b>	<b>26,27</b>	<b>29,74</b>	<b>127,31</b>	<b>875,36</b>
<b>5-11 классы</b>						
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
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>702</b>	<b>23,87</b>	<b>21,85</b>	<b>99,32</b>	<b>681,83</b>

ИП Раджабов С.Н.

(Подпись)