

МЕНЮ

05 ноября 2024г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
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
1-4 классы (ОВЗ)						
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
5-11 классы						
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
5-11 классы						
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

ИП Раджабов С.Н.

(Подпись)



МЕНЮ

06 ноября 2024г

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
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
1-4 классы (ОВЗ)						
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
5-11 классы						
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
5-11 классы						
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



 РАДЖАБОВ САБАХАДИН НАРИМАН АГЫ

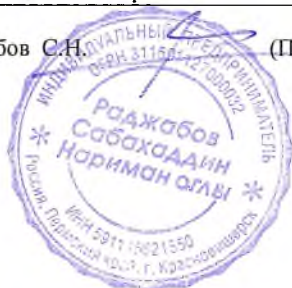
МЕНЮ

07 ноября 2024г

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

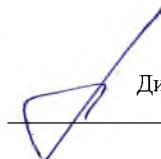
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Обед	Икра из моркови	60	1,36	4,54	8,17	71,75
	Котлета «Пермская»	90	14,4	13,95	10,8	227,7
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,80
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	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
1-4 классы (ОВЗ)						
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
5-11 классы						
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
08 ноября 2024 г.

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



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 (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)

