

# МЕНЮ

25 ноября 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>						
Завтрак	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,99	8,4
	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	200/15	-	-	14,98	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>29,56</b>	<b>22,24</b>	<b>111,51</b>
<b>1-4 классы (ОВЗ)</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	60	0,68	6,05	6,23	82,08
	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
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>32,11</b>	<b>33,53</b>	<b>130,29</b>	<b>902,97</b>
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	255	7,9	11,13	31,86	259,23
	Чай с сахаром	200/15	0,12	-	12,04	48,64
	Бутерброд с сыром	50	6,67	13,08	10,11	185,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>17,69</b>	<b>24,65</b>	<b>73,81</b>	<b>583,49</b>
Обед:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,01	3,3	14
	Щи из свежей 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
	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>35,97</b>	<b>31,39</b>	<b>139,56</b>	<b>935,81</b>
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,01	3,3	14
	Котлета припущенная из птицы	105	15,74	17,79	10,74	265,84
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,57
	Чай с сахаром	215	0,12	-	12,04	48,64
	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>660</b>	<b>33,32</b>	<b>25,06</b>	<b>120,58</b>

ИП Раджабов С.Н.

(Подпись)

МЕНЮ  
26 ноября 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>						
Завтрак	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,05	5,7	45,21
	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
	Итого за завтрак	570	19,95	22,75	106,19	700,25
<b>1-4 классы (ОВЗ)</b>						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	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
Итого за обед:		770	23,97	31,79	132,09	819,93
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша молочная пшеничная	255	9,3	10,09	44,1	304,9
	Бутерброд с повидлом	65	1,77	7,8	32,95	203,9
	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:		550	15,47	19,93	114,2	688,74
Обед:	Салат из 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
Итого за обед:		920	28,86	41,80	149,73	968,17
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,5	75,35
	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	0,3	20,7	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак:	670	23,78	30,5	117,35	818,57

МЕНЮ  
27 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	
<b>1-4 классы</b>						
Завтрак	Икра из моркови	60	1,36	4,54	8,17	71,75
	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
	Итого за завтрак	560	34,98	33,8	101,61	842,29
<b>1-4 классы (ОВЗ)</b>						
Завтрак:	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	60	6,00	0,88	39,6	181,24
Итого за завтрак:		505	19,03	15,41	92,31	574,47
Обед:	Икра из моркови	60	1,36	4,54	8,17	71,75
	Суп Картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03
	Птица отварная	90	23,43	23,43	1,25	312,02
	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18
	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62
Итого за обед:		760	37,06	36,91	123,12	964,66
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша «Дружба»	255	8,19	10,41	44,88	301,4
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	60	6,00	0,88	39,60	181,24
Итого за завтрак:		555	20,67	17,49	102,1	634,76
Обед:	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,62	119,59
	Суп Картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	Птица отварная	100	26	26,03	1,39	346,69
	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	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
Итого за обед:		890	42,01	44,33	144,71	1133,78
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,62	119,59
	Птица отварная	100	26	26,03	1,39	346,69
	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22
	Чай с сахаром	215	0,12	0	12,04	48,64
	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:	655	39,23	40,44	115,25	969,84

ИП Раджабов С.Н.

(Подпись)



# МЕНЮ

28 ноября 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>						
Завтрак	Салат из белокочанной капусты и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	42
	Рагу из птицы	240	21,09	26,87	24,96	423,20
	Компот из свежих яблок	200	0,16		14,99	60,64
	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>560</b>	<b>28,03</b>	<b>21,61</b>	<b>81,68</b>	<b>710,54</b>
<b>1-4 классы (ОВЗ)</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
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	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 обед:</b>	<b>760</b>	<b>29,57</b>	<b>36,28</b>	<b>89,72</b>	<b>793,87</b>
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша ячневая молочная вязкая	255	9,04	8,34	49,43	308,59
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным	70	4,82	10,87	35,40	259,0
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>555</b>	<b>20,63</b>	<b>23,58</b>	<b>130,58</b>	<b>812,13</b>	
Обед:	Салат из белокочанной капусты и огурцов	100	1	6	3,1	70,00
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	Рагу из курицы	280	23,07	29,39	27,30	462,87
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб	30	3,18	0,30	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62
	<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>32,34</b>	<b>42,47</b>	<b>95,31</b>	<b>882,37</b>
<b>5-11 классы</b>						
	Салат из белокочанной капусты и огурцов	100	1	6	3,1	70,0
	Рагу из курицы	280	23,07	29,39	27,3	462,87
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	9,62
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>640</b>	<b>30,41</b>	<b>36,13</b>	<b>85,26</b>	<b>778,21</b>

ИП Раджабов С.Н. (Подпись)



# МЕНЮ

## 29 ноября 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>						
Завтрак	Икра из свеклы	60	1,36	4,54	8,17	71,75
	Биточки рыбные	90	12,71	8,6	8,22	168,03
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Чай с сахаром	215	0,12	0,00	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	23,56	19,94	91,59	633,53
<b>1-4 классы (ОВЗ)</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
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87
	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	26,38	22,23	117,97	731,03
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша рисовая	255	6,4	8,28	40,76	262,66
	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>550</b>	<b>13,27</b>	<b>13,62</b>	<b>109,8</b>	<b>609,42</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 с маслом	180	3,83	7,27	27,95	192,55
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87
	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	30,19	28,01	133,35	884,99
<b>5-11 классы</b>						
Завтрак	Икра из свеклы	100	2,27	7,57	13,62	119,59
	Биточки рыбные	100	14,4	9,57	9,14	187
	Картофельное пюре с маслом	180	3,83	7,27	27,95	192,55
	Чай с сахаром	215	0,12		12,04	48,64
	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:	655	26,8	25,15	102,62	759,28

ИП Раджабов С.Н.

(Подпись)

