

МЕНЮ

Дата: " 13 " 01 2025 г.

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мешуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1-4 класс						
Горячий завтрак	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,09	2,76	68,28
	Птица отварная	95	23,43	23,43	1,25	312,02
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		565	34,15	35,34	112,04	903,97
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	205	7,44	8,07	35,28	243,92
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
	Итого:		465	15,49	23,72	88,82
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,09	2,76	68,28
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,52	5,33	0,65	88,89
	Птица отварная	95	23,43	23,43	1,25	312,02
	Рис отварной	150	3,38	5,08	40,27	225,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		765	35,67	40,67	112,69	992,86
5-11 классы						
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,09	2,76	68,28
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Птица отварная	120	31,23	31,23	1,66	416,02
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		890	45,65	51,5	136,69	1194,14
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	255	9,2	10	43,8	303,4
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
	Итого:		515	17,25	25,65	97,34
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,09	2,76	68,28
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Птица отварная	120	31,23	31,23	1,66	416,02
	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		890	45,65	51,5	136,69	1194,14

ИП Боковикова Е.И.

Зав.производством

Е.Н. Симонова

МЕНЮ

Дата: " 14 " 01 2025 г.

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1-4 класс						
Горячий завтрак	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,09	4,94	75,36
	Биточки из говядины	90	13,7	15	7,3	227,2
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		560	27,3	27,12	116,36	814,54
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Запеканка пшеничная с творогом	150	12,5	6,5	37,4	258
	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	14,89	60
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152
Итого:		432	22,12	16,42	82,15	560,62
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,09	4,94	75,36
	Рассольник домашний	200	4	9	25,9	119,6
	Биточки из говядины	90	13,7	15	7,3	227,2
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		760	31,3	36,12	142,26	934,14
5-11 классы						
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,09	4,94	75,36
	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Биточки из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,36	7,06	47,01	281,46
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		890	38,78	45,28	163,06	1110,31
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Запеканка пшеничная с творогом	200	16,66	8,6	49,86	344
	Чай с сахаром и лимоном	207	0	0	14,89	60
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152
Итого:		482	26,28	18,52	94,61	646,62
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,09	4,94	75,36
	Рассольник домашний	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Биточки из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,36	7,06	47,01	281,46
	Кисель из концентрата ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		890	38,78	45,28	163,06	1110,31

ИП Боковикова Е.И.

Зав.производством

Е.Н. Симонова

МЕНЮ

Дата: " 15 " 2025 г.

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1-4 класс						
Горячий завтрак	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	120	11,78	17,4	12,14	252,18
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тешеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		590	22,88	24,06	98,25	704,43
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	205	6,08	6,6	37,1	232,2
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
Итого:		485	14,81	26,25	114,19	747,47
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29
	Суп картофельный с клецками	230	3	2,63	13,47	89,55
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	120	11,78	17,4	12,14	252,18
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тешеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		820	25,88	26,69	111,72	793,98
5-11 классы						
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29
	Суп картофельный с клецками	280	3,75	3,29	16,84	111,94
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	170	15,7	23,19	16,18	336,24
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тешеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		920	30,55	33,14	119,13	900,43
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	255	7,56	8,2	46,1	288,8
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5
Итого:		535	16,29	27,85	123,19	804,07
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29
	Суп картофельный с клецками	280	3,75	3,29	16,84	111,94
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	170	15,7	23,19	16,18	336,24
	Пюре картофельное с маслом	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Капуста тешеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		920	30,55	33,14	119,13	900,43

ИП Боковикова Е.И.

Зав. производством

Е.Н. Симонова

МЕНЮ

Дата: "16" "01" 2025 г.

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1-4 класс						
Горячий завтрак	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23
	Котлета "Пермская"	90	14,4	13,95	10,8	227,7
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	10,7	44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		560	26,96	21,1	99,36	690,49
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Омлет с сыром	70	7,33	10,6	1,15	130,42
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,07
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251
Итого:		430	17,65	17,74	82,5	557,11
Обед	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23
	Суп картофельный с рыбной консервой	200	5,3	6,65	17,02	147,58
	Котлета "Пермская"	90	14,4	13,95	10,8	227,7
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	10,7	44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		760	32,26	27,75	116,38	838,07
5-11 классы						
Обед	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23
	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,62	8,31	21,28	184,48
	Котлета "Пермская"	120	19,2	18,6	14,4	303,6
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	10,7	44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		890	40,22	35,83	136,11	1021,24
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Омлет с сыром	120	12,76	18,17	1,97	223,57
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,07
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Манник	130	7,2	6,7	40,4	251
Итого:		480	23,08	25,31	83,32	650,26
Обед	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23
	Суп картофельный с рыбной консервой	250	6,62	8,31	21,28	184,48
	Котлета "Пермская"	120	19,2	18,6	14,4	303,6
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	Компот из замороженных ягод	200	0,2	0,1	10,7	44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		890	40,22	35,83	136,11	1021,24

ИП Боковикова Е.И.

Зав.производством

Е.Н. Симонова

МЕНЮ

Дата: " 17 " 01 2025 г.

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1-4 класс						
Горячий завтрак	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	44
	Суфле рыбное	90	12,6	5,4	2,7	100,8
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		560	22,73	15,96	95,59	604,47
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
Итого:		472	10,38	19,02	77,1	516,9
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	44
	Суп крестьянский с крупой	200	1	6,1	12,3	112,4
	Суфле рыбное	90	12,6	5,4	2,7	100,8
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		760	23,73	22,06	107,89	716,87
5-11 классы						
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	44
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Суфле рыбное	120	16,8	7,2	3,6	134,4
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		890	30,31	27,52	119,69	832,19
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	255	7,5	9,04	42,6	282,56
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
Итого:		522	11,84	20,79	85,41	572,3
Обед	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,86	44
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Суфле рыбное	120	16,8	7,2	3,6	134,4
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
Итого:		890	30,31	27,52	119,69	832,19

ИП Боковикова Е.И.

Зав.производством

Е.Н. Симонова