

МЕНЮ

Дата: " 10 " 11 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	Огурцы маринованные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6
	Котлета из говядины	90	13,7	15	7,3	227,2
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	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
<i>Итого:</i>		560	26,88	21,29	105,42	714,59
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша овсянная "Геркулес" молочная жидккая с маслом	205	6,33	8,09	25,49	207,38
	Чай с сахаром	200	0	0	14,98	60
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152
<i>Итого:</i>		480	15,95	18,01	70,33	510
Обед	Огурцы маринованные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,67	5,3	8,51	86,26
	Котлета из говядины	90	13,7	15	7,3	227,2
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	5,29	35,23	211,09
	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
<i>Итого:</i>		760	28,55	26,59	113,93	800,85
5-11 классы						
Обед	Огурцы маринованные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Котлета из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	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
<i>Итого:</i>		890	35,42	34,48	130,47	968,59
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша овсянная "Геркулес" молочная жидккая с маслом	255	7,8	10	31,7	257,48
	Чай с сахаром	215	0	0	14,98	60
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с сыром	50	6,67	13,08	10,11	185
<i>Итого:</i>		550	17,47	23,52	76,59	593,1
Обед	Огурцы маринованные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Котлета из говядины	120	18,31	20,09	9,84	303
	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,36	7,06	47,1	281,46
	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
<i>Итого:</i>		890	35,42	34,48	130,47	968,59

ИП Боковикова Е.И. *Боковикова* Зав.производством *Боковикова* Е.Н. Симонова

МЕНЮ

Дата: " 11 " 11 2025 г.

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1-4 класс</b>						
Горячий завтрак	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23
	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	16,52	18,77	11,24	280,07
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	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	90,82
<i>Итого:</i>			600	26,71	26,12	105,03
<b>1-4 класс (ОВЗ)</b>						
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,43	20,81	3,5	255,09
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
<i>Итого:</i>			440	21,93	29,36	676,16
Обед	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68
	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	16,52	18,77	11,24	280,07
	Картофельное пюре	150	3,19	5,43	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
<i>Итого:</i>			800	30,73	35,16	130,93
<b>5-11 классы</b>						
Обед	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,08	11,03	32,38	149,6
	Тефтели из говядины в молочном соусе	170	22,03	25,03	14,98	373,42
	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
<i>Итого:</i>			940	38,37	46,06	148,92
<b>5-11 класс (ОВЗ)</b>						
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,9	27,75	4,67	340,12
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,9	176,3
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
<i>Итого:</i>			490	26,4	36,3	83,41
Обед	Помидор свежий нарезка	60	0,66	1,02	2,76	23
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,08	11,03	32,38	149,6
	Тефтели из говядины в молочном соусе	170	22,03	25,03	14,98	373,42
	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
<i>Итого:</i>			940	38,37	46,06	148,92
<b>1059,22</b>						

ИП Боковикова Е.И.

*Банк*

Зав.производством

*Плюс*

Е.Н. Симонова

МЕНЮ

Дата: " 12 " 11 2025 г.

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мешуров

Прием пиши	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1-4 класс						
Горячий завтрак	Огурцы свежие в нарезке	60	0,66	1,02	2,786	29
	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
	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
<i>Итого:</i>		570	33,63	13,29	118,536	727,8
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидккая с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	60	6	0,88	39,6	181,24
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
<i>Итого:</i>		505	16,27	12,11	87,8	515,79
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,66	1,02	2,786	29
	Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03
	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
	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
<i>Итого:</i>		770	35,5	16,4	129,426	806,83
5-11 классы						
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,66	1,02	2,786	29
	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	Мясо тушеное	150	26,25	9,15	4,49	204,77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
	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
<i>Итого:</i>		870	44,72	20,23	133,646	894,85
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидккая с маслом	255	6,3	8,23	40,56	261,38
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	60	6	0,88	39,6	181,24
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
<i>Итого:</i>		555	17,45	13,72	95,75	567,04
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,66	1,02	2,786	29
	Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	Мясо тушеное	150	26,25	9,15	4,49	204,77
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
	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
<i>Итого:</i>		870	44,72	20,23	133,646	894,85

ИП Боковикова Е.И.

Зав.производством

Е.Н. Симонова

## МЕНЮ

Дата: "13" 11 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 белокочанной капусты с морковью	60	0,35	3,03	3,19	49,5
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,82
<i>Итого:</i>		530	44,06	49,1	106,77	1073,47
1-4 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
<i>Итого:</i>		465	13,51	20,8	92,69	606,86
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,35	3,03	3,19	49,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	51,05	747,09
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
<i>Итого:</i>		730	46,32	51,39	134,18	1172,54
5-11 классы						
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,35	3,03	3,19	49,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	51,05	747,09
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
<i>Итого:</i>		780	46,89	51,96	138,53	1197,36
5-11 класс (ОВЗ)						
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	255	8,9	8,2	44,17	307,08
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Бутербод с маслом	30	1,27	11,3	7,7	137,5
<i>Итого:</i>		515	15,18	22,33	97,32	667,07
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,35	3,03	3,19	49,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	51,05	747,09
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
<i>Итого:</i>		780	46,89	51,96	138,53	1197,36

ИП Боковикова Е.И. *Бок* Зав. производством *Симонова* Е.Н. Симонова

МЕНЮ

Дата: "14" "11" 2025 г.

Директор МБОУ СОШ № 1

В.В. Мещуров

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1-4 класс</b>						
Горячий завтрак	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	60	1,88	1,98	4,2	38
	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	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	0,44	19,8	90,62
	<i>Итого:</i>	<b>560</b>	<b>25,7</b>	<b>18,68</b>	<b>100,34</b>	<b>621,68</b>
<b>1-4 класс (ОВЗ)</b>						
Завтрак	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11
	Чай с лимоном	207	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5
	<i>Итого:</i>	<b>492</b>	<b>13,37</b>	<b>13,68</b>	<b>107,4</b>	<b>600,85</b>
Обед	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	60	1,88	1,98	4,2	38
	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33
	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,9	11,97	191,7
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,41
	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	0,44	19,8	90,62
	<i>Итого:</i>	<b>760</b>	<b>27,24</b>	<b>23,75</b>	<b>108,38</b>	<b>705,01</b>
<b>5-11 классы</b>						
Обед	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	60	1,88	1,98	4,2	38
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	Котлеты "Школьные"	120	18,36	13,2	15,96	255,6
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	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	0,44	19,8	90,62
	<i>Итого:</i>	<b>890</b>	<b>33,29</b>	<b>30,34</b>	<b>122,15</b>	<b>843,27</b>
<b>5-11 класс (ОВЗ)</b>						
Завтрак	Каша "Дружба"	255	8,1	10,36	43,6	299,9
	Чай с лимоном	207	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5
	<i>Итого:</i>	<b>542</b>	<b>14,92</b>	<b>15,71</b>	<b>115,91</b>	<b>659,64</b>
Обед	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	60	1,88	1,98	4,2	38
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	Котлеты "Школьные"	120	18,36	13,2	15,96	255,6
	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
	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	0,44	19,8	90,62
	<i>Итого:</i>	<b>890</b>	<b>33,29</b>	<b>30,34</b>	<b>122,15</b>	<b>843,27</b>

ИП Боковикова Е.И.

*Бок*

Зав.производством

*Симонова*

Е.Н. Симонова