

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук



" УТВЕРЖДАЮ"

ИП Прокопчук А.С.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
МЕНЮ для учащихся 1-4 классов

18.12

Понедельник

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

Масса пор Белки, г Жиры, г Углеводы, г эн ц ккал

	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,64	1	26,9	178,96
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	520	15,3	15,78	66,6	469

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВА	25	0,9	0,025	2,45	13,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	0,1	10,98	50,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	495	15,39	15,8	66,97	469,93

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,5	53,5
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
Итого за прием пищи:	710	23,13	23,74	100,95	705,06

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	0	2	23	180,5
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,82	7,8	44	318,5
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90	4,85	9,14	0	75,88
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	10,1	4,28	14,33	35,88
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,2	9,76	48,42
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0,85	0,33	4,83	25,9
Итого за прием пищи:	710	23,23	23,75	100,96	705,06

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном

"СОГЛАСОВАНО" учреждение "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Троицк МБОУ СОШ № 8"
 Директор МБОУ СОШ № 8
 Е.П. Бондарчук



" УТВЕРЖДАЮ "

ИП Прокопчук А.С.



18.12

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ

для учащихся льготной категории 5-11 классов

Понедельник

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, эн	ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,51	3,14	25,83	201,65
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	555	17,88	18,3	75,85	542,99

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, эн	ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,19	9,115	32,98	255,13
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	565	17,82	18,4	76,6	538,56

ОБЕД 1 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, эн	ц ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8	8,12	1	37,23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	860	27,4	27,18	113,18	803,76

ОБЕД 2 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, эн	ц ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	9,62	0,3	11,5	20,3
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	860	27,4	27,46	113,78	803,75

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ СОШ № 8
 Е.П. Бондарчук

" УТВЕРЖДАЮ "

ИП Прокопчук А.С.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 МЕНЮ для учащихся 1-4 классов с ОВЗ

Понедельник

1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,51	3,14	25,83	201,65
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	555	17,88	18,3	75,85	542,99

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,19	9,115	32,98	255,13
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	565	17,82	18,4	76,6	538,56

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД (2/3)

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
Итого за прием пищи:	560	11,58	17,68	61,12	514,93

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8	8,12	1	37,23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	860	27,4	27,18	113,18	803,76

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	9,62	0,3	11,5	20,3
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	860	27,4	27,46	113,78	803,75

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ПОЛДНИК

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,9	232,97
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	7,1	6,4	62,9	326,97

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном

"СОГЛАСОВАНО"
 Директор МБОУ СОШ № 8
 Е.П. Бондарчук



" УТВЕРЖДАЮ "

ИП Прокопчук А.С.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 МЕНЮ для учащихся 5-11 классов с ОВЗ

Понедельник
 1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,51	3,14	25,83	201,65
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	555	17,88	18,3	75,85	542,99

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,19	9,115	32,98	255,13
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	25	0,9	0,025	2,45	13,75
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	565	17,82	18,4	76,6	538,56

ОБЕД (2/3)

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
Итого за прием пищи:	560	11,58	17,68	61,12	514,93

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8	8,12	1	37,23
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	860	27,4	27,18	113,18	803,76

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	100	1	3,3	4	50,67
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	14,08	37,44	371,65
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	9,62	0,3	11,5	20,3
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	31,5	216,72
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
Итого за прием пищи:	860	27,4	27,46	113,78	803,75

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,3	6,4	39,9	232,97
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи	280	7,1	6,4	62,9	326,97

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном