

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук

" УТВЕРЖДАЮ"

ИП Прокопчук А.С.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
МЕНЮ для учащихся 1-4 классов

20.12

Среда

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	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
ОМЛЕТ	150	10,62	6,565	28,84	211,9
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0	0	23	5,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
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:	525	15,43	15,81	66,95	469,93

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	6,55	11,64	22	216,69
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	6	3,45	15,45	112,35
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	550	15,41	15,82	66,98	470,34

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,6	5,8	35,6	100,2
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	4,41	4,95	11,79	220,08
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,12	5,12	32,08	248,3
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	23,01	23,65	100,42	735

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,42	7,25	1,32	72,12
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,6	5,8	35,6	100,2
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	90	2,42	9,46	9,36	267,22
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	0,6	34,5	166,5
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	23,64	100,41	700,34

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук

" УТВЕРЖДАЮ"

ИП Прокопчук А.С.

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ

20.12

для учащихся льготной категории 5-11 классов

Среда

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

Масса пор Белки, г Жиры, г Углеводы, 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
ОМЛЕТ	250	8,97	3,05	0,6	226,57
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	33,35	5,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
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:	605	18,18	18,36	77,1	549,44

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	7,2	4,14	18,54	134,82
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	610	18	18,22	75,84	549,44

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

Белки, г Жиры, г Углеводы, г

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬ	100	0,7	8,21	2,2	120,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	6,32	4,32	14,64	141,4
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	28,5	298
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	27,47	26,22	125,96	821,88

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	3,08	6,06	10,02	221,47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,12	0,72	20,95	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	26,6	26,4	113,79	803,75

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном

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

" УТВЕРЖДАЮ

ИП Прокопчук А.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 МЕНЮ для учащихся 1-4 классов с ОВЗ

Среда

1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса порции	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
ОМЛЕТ	250	8,97	3,05	0,6	226,57
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	33,35	5,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
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:	605	18,18	18,36	77,1	549,44

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	7,2	4,14	18,54	134,82
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	610	18	18,22	75,84	549,44

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД (2/3)

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫ	100	0,7	8,21	2,2	120,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
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	9,62	16,88	30,38	312,56

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,7	8,21	2,2	120,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	6,32	4,32	14,64	141,4
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	28,5	298
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	27,47	26,22	125,96	821,88

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	3,08	6,06	10,02	221,47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,12	0,72	20,95	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	26,6	26,4	113,79	803,75

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА "НОВИНКА"	80	16,5	3,02	33,6	218,7
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	17,3	3,02	56,6	312,7

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

Среда
I 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
ОМЛЕТ	250	8,97	3,05	0,6	226,57
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0	0	33,35	5,08
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
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:	605	18,18	18,36	77,1	549,44

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	7,2	4,14	18,54	134,82
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	610	18	18,22	75,84	549,44

ОБЕД (2/3)

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	8,21	2,2	120,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
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	9,62	16,88	30,38	312,56

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	8,21	2,2	120,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	6,32	4,32	14,64	141,4
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	28,5	298
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	27,47	26,22	125,96	821,88

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	100	3,08	6,06	10,02	221,47
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,12	0,72	20,95	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	26,6	26,4	113,79	803,75

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА "НОВИНКА"	80	16,5	3,02	33,6	218,7
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	17,3	3,02	56,6	312,7

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном