

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук



" УТВЕРЖДАЮ "

ИП Прокопчук А.С.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ для учащихся 1-4 классов

21.12

Четверг

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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,64	15	37	328,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2
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:	500	15,5	15,73	67,09	472,02

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	185	7,8	1,41	26,65	180,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
Итого за прием пищи:	520	15,47	15,91	67,01	470,04

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

ВИНЕГРЕТ	60	2,92	6,4	29,53	63
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,5	9,99	155,93
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	11,26	12,57	11,85	190,67
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	22,57	22,6	105,5	670,4

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

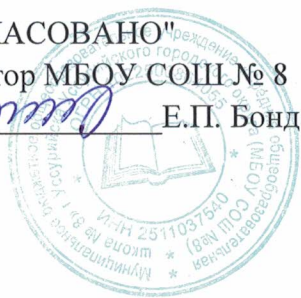
ОБЕД 2 ВАРИАНТ

ВИНЕГРЕТ	60	0,2	0,87	34,55	111,17
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	200	0,83	2,5	9,99	155,93
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	12,92	7,1	26	57,6
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	7,03	11,99	10	287,95
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	23,44	22,99	100,17	706,95

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

для учащихся льготной категории 5-11 классов

21.12

Четверг

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, эн	ц ккал
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	13,45	17,2	36,61	347,16
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:	560	17,97	18,36	75,85	538,57

ЗАВТРАК 2 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	75,88	549,44

ОБЕД 1 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87
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	25,65	26,64	109,2	775,54

ОБЕД 2 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ВИНЕГРЕТ	100	0,33	1,45	12,69	185,28
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	12,7	20,42	5	173,94
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	27,32	28,42	116,62	828,2

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

Четверг
1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Эн ц ккал
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	13,45	17,2	36,61	347,16
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:	560	17,97	18,36	75,85	538,57

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	75,88	549,44

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД (2/3)

ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46
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	5,32	11,29	44,97	312,07

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87
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	25,65	26,64	109,2	775,54

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

ВИНЕГРЕТ	100	0,33	1,45	12,69	185,28
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	12,7	20,42	5	173,94
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	27,32	28,42	116,62	828,2

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9

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

Четверг

1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	эн ц ккал
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	230	13,45	17,2	36,61	347,16
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:	560	17,97	18,36	75,85	538,57

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫР	15	4,64	5,9	8,85	71,66
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,45	3,8	24,54	198,23
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	75,88	549,44

ОБЕД (2/3)

ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46
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	5,32	11,29	44,97	312,07

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

ВИНЕГРЕТ	100	1,12	7,63	13,42	107
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	12,51	13,97	13,17	211,87
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	25,65	26,64	109,2	775,54

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

ВИНЕГРЕТ	100	0,33	1,45	12,69	185,28
РАССОЛЬНИК ПО ЛЕНИНГРАДСКИ	250	1,78	3,36	11,87	112,46
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	180	8,39	2,23	57,72	212,11
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	12,7	20,42	5	173,94
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	27,32	28,42	116,62	828,2

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	4,8	2,6	21,7	141,9
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	5,6	2,6	44,7	235,9

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном