

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук



22.12

Пятница

" УТВЕРЖДАЮ "

ИП Прокопчук А.С.



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ для учащихся 1-4 классов

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
ГУЛЯШ	90	8,73	7,82	11,75	147,78
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	3,75	7,35	26,25	180,6
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	15,34	15,9	67,53	469,68

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ	170	10,64	6,43	24,84	193,75
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2
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:	530	15,37	15,69	66,57	465,65

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	1,3	1,42	7,68	43,75
СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33
ПЛОВ	180	17,4	5,02	42,04	196,15
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	680	24,17	23,71	99,09	674,54

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	60	4,82	0	8,9	19,07
СУП С КЛЁЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	0,5	15,98	15,2	264,33
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,3	22,05	159
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	90	8,74	0,48	20,01	94,69
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	740	22,78	24,05	100,33	707,4

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

22.12

Пятница

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
ГУЛЯШ	100	9,02	8,6	6,6	135,87
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	610	18,04	18,58	77,34	544

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С САХАРОМ	250	13,45	9,32	36,17	268,88
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:	590	18,18	18,58	77,34	538,56

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0	0	0	79,43
СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88
ПЛОВ	200	20,49	7,69	30,2	358,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	790	26,13	28,98	109,34	822,02

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,54	0,01	0,1	53,3
СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
ГУЛЯШ	100	16	0,01	1,57	200
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	870	26,68	28,87	115,41	828,29

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном

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

" УТВЕРЖДАЮ
 ИП Прокопчук



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
 МЕНЮ для учащихся 1-4 классов с ОВЗ

Пятница
 1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
ГУЛЯШ	100	9,02	8,6	6,6	135,87
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	610	18,04	18,58	77,34	544

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗИОМОМ С СОУС	250	13,45	9,32	36,17	268,88
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:	590	18,18	18,58	77,34	538,56

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД (2/3)

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0	0	0	79,43
СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88
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	3,09	20,3	72,79	385,92

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0	0	0	79,43
СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88
ПЛОВ	200	20,49	7,69	30,2	358,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	790	26,13	28,98	109,34	822,02

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,54	0,01	0,1	53,3
СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
ГУЛЯШ	100	16	0,01	1,57	200
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	870	26,68	28,87	115,41	828,29

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,1	41,7	270,3
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,1	64,7	364,3

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

Пятница

1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, эн	ц ккал
ГУЛЯШ	100	9,02	8,6	6,6	135,87
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	610	18,04	18,58	77,34	544

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ С СОУСОМ	250	13,45	9,32	36,17	268,88
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:	590	18,18	18,58	77,34	538,56

ОБЕД (2/3)

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0	0	0	79,43
СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88
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	3,09	20,3	72,79	385,92

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0	0	0	79,43
СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	0,67	20	44,97	213,88
ПЛОВ	200	20,49	7,69	30,2	358,4
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	790	26,13	28,98	109,34	822,02

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

ОГУРЕЦ ПОРЦИОННЫЙ	100	0,54	0,01	0,1	53,3
СУП КУРИНЫЙ С КЛЁЦКАМИ	250	0,67	20	53,11	213,88
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
ГУЛЯШ	100	16	0,01	1,57	200
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,55	0,99	14,49	77,7
Итого за прием пищи:	870	26,68	28,87	115,41	828,29

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	5,96	10,1	41,7	270,3
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	6,76	10,1	64,7	364,3

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном