

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук



" УТВЕРЖДАЮ"

ИП Прокопчук А.С.



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ  
МЕНЮ для учащихся 1-4 классов

25.12

Понедельник

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	эн ц ккал
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	6,9	5,83	13,82	58,26
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
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	67,1	470,1

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЫ СО СГУЩЁНКОЙ	80	6,4	14,4	15	181,9
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	6,2	0,81	21,81	145,1
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
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	560	15,46	15,94	66,9	470,52

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,1	0,39	14,02	123
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,6	5,8	35,6	100,2
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	90	4,85	9,14	0	171,9
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
Итого за прием пищи:	710	23,76	23,21	95,5	670

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,1	0,39	3,72	46,5
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	12,6	5,8	35,6	100,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,75	6,3	22,05	159
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	4,95	11	19,98	300,2
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	23,86	24,02	100,98	700,2

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.



## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

### МЕНЮ

для учащихся льготной категории 5-11 классов

25.12

#### Понедельник

##### ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	100	6,38	16,22	1,5	48,71
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
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	17,82	18,58	77,34	538,56

##### ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100	5,54	12,2	13,06	187,03
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,92	5,22	24,3	171
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	17,98	18,58	76,6	549,44

##### ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0	0	0	87,49
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	100	6,38	12,62	1,5	208,71
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	27,58	28,98	113,62	775,2

##### ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	3,54	62,92
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	5	12	6,01	300,01
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	26,59	28,01	116,63	816,01

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук

" УТВЕРЖДАЮ "

ИП Прокопчук



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ для учащихся 1-4 классов с ОВЗ

Понедельник

1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ц. ккал
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	100	6,38	16,22	1,5	48,71
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
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	17,82	18,58	77,34	538,56

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100	5,54	12,2	13,06	187,03
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,92	5,22	24,3	171
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	17,98	18,58	76,6	549,44

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0	0	0	87,49
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	15	6,88	70,96	297,97

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0	0	0	87,49
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	100	6,38	12,62	1,5	208,71
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	27,58	28,98	113,62	775,2

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	3,54	62,92
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	5	12	6,01	300,01
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	26,59	28,01	116,63	816,01

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,4	6,5	39,9	232,97
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	7,2	6,5	62,9	326,97

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук

" УТВЕРЖДАЮ "

ИП Прокопчук А.С.



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ для учащихся 5-11 классов с ОВЗ

Понедельник

1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	100	6,38	16,22	1,5	48,71
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	0,72	41,4	199,8
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
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	17,82	18,58	77,34	538,56

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БЛИНЧИКИ СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	100	5,54	12,2	13,06	187,03
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,92	5,22	24,3	171
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	17,98	18,58	76,6	549,44

ОБЕД

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0	0	0	87,49
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	15	6,88	70,96	297,97

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0	0	0	87,49
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЁННАЯ	100	6,38	12,62	1,5	208,71
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	27,58	28,98	113,62	775,2

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	0,39	0,91	3,54	62,92
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	12,58	6,58	51,28	117,87
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	5	12	6,01	300,01
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	26,59	28,01	116,63	816,01

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	80	6,4	6,5	39,9	232,97
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	7,2	6,5	62,9	326,97

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном