

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук

" УТВЕРЖДАЮ"

ИП Прокопчук А.С.

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ для учащихся 1-4 классов

27.12

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
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12,32	7,15	34,85	248,98
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5,6	22,2
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	510	15,35	15,75	66,92	469,08

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫРНИКИ	165	11,5	7,09	8,5	140
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,89	0,13	31,99	131,8
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,58	0,15	16,47	76,2
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	505	15,42	15,82	66,96	469,7

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛ	60	0,42	7,25	1,32	72,12
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,82	7,8	44	318,5
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7,95	7,58	0,5	53,5
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	22,75	23,76	99,95	704,92

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛ	60	0,42	7,25	1,32	72,12
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	200	12,35	5,95	35,19	70,19
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	22,76	23,8	100,01	704,99

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

27.12

среда

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	Эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	13,25	9,7	34,11	275,32
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	560	18	18,4	76,6	544

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫРНИКИ	215	12,63	9,76	11,1	171,24
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	77,34	538,56

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	7,1	37,44	355,16
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	27,1	28,98	111,38	856,8

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250	5,83	4	8,92	99,76
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,52	4,32	34,64	141,4
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,5	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	25,92	27,51	113,6	803,77

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

Среда
1 СМЕНА

27.12

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	13,25	9,7	34,11	275,32
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	560	18	18,4	76,6	544

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫРНИКИ	215	12,63	9,76	11,1	171,24
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	77,34	538,56

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД (2/3)

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
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	11,28	20,4	59,32	584,46

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	7,1	37,44	355,16
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	27,1	28,98	111,38	856,8

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНЫ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250	5,83	4	8,92	99,76
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,52	4,32	34,64	141,4
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,5	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	25,92	27,51	113,6	803,77

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

Среда
1 СМЕНА

27.12

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ	Масса порц	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,	эн ц ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	220	13,25	9,7	34,11	275,32
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	560	18	18,4	76,6	544

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫРНИКИ	215	12,63	9,76	11,1	171,24
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,25	27,45	127
ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	555	18,18	18,58	77,34	538,56

ОБЕД (2/3)

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
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	11,28	20,4	59,32	584,46

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,16	7,1	37,44	355,16
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	27,1	28,98	111,38	856,8

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	0,7	12,08	2,2	120,2
СУП С ГОРОХОМ И МЯСОМ	250	5,83	4	8,92	99,76
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	11,52	4,32	34,64	141,4
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,5	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	25,92	27,51	113,6	803,77

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