

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук

" УТВЕРЖДАЮ"

ИП Прокопчук А.С.



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
МЕНЮ для учащихся 1-4 классов

29.12

Пятница

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
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫ	200		12,4	6,53	36,24	249,66
ЧАЙ С САХАРОМ	200		0	0	5,6	22,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		1,7	0,66	9,66	51,8
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	10		0,86	0,05	5,49	25,4
ФРУКТ ЯБЛОКО	100		0,4	0,2	9,9	47
Итого за прием пищи:	540		15,41	15,69	66,99	470,76

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90		7,95	7,58	0,5	53,5
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150		3,85	7,14	13,5	178,89
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		15,46	15,57	67,28	472,33

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМ	60		0,48	1,63	5,76	7,06
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	200		10,34	1,05	30,25	132
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	90		5,4	15,3	3,96	190,62
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150		3,75	6,3	22,05	159
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
Итого за прием пищи:	710		23,23	24,93	105,4	681,62

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМ	60		1,14	6,19	4,53	65,19
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ С МЯСОМ	200		10,34	1,05	20	132
РИС ОТВАРНОЙ	150		3,12	5,12	32,08	248,3
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	90		4,85	9,14	0	75,88
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
Итого за прием пищи:	710		22,71	22,15	99,99	714,31

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном

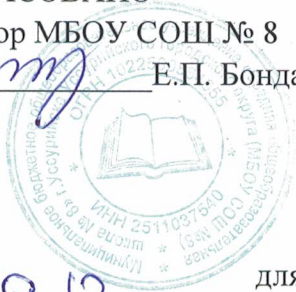
"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 8

Е.П. Бондарчук

" УТВЕРЖДАЮ"

ИП Прокончук А.С.



ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

МЕНЮ

для учащихся льготной категории 5-11 классов

29.12

Пятница

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

Масса пор Белки, г Жиры, г Углеводы, эн ц ккал

	Масса пор	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, эн ц	ккал
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	245	13,45	9,14	36,17	279,76
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
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:	585	18,18	18,4	77,34	549,44

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8	8,12	1	37,23
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	13,35	216,72
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	18,22	77,34	544

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0	0	14,06	38,4
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6	18	4,4	211,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
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
Итого за прием пищи:	860	26,7	26,71	119,575	815,54

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0	2,9	0,93	89,6
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,5	298
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	8,4	17,5	1,5	76,08
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
Итого за прием пищи:	860	28,35	27,7	115,59	838,22

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 1-4 классов с ОВЗ

Пятница 29.12
1 СМЕНА

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
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	245	13,45	9,14	36,17	279,76
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
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:	585	18,18	18,4	77,34	549,44

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8	8,12	1	37,23
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	13,35	216,72
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	18,22	77,34	544

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД (2/3)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0	0	14,06	38,4
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
Итого за прием пищи:	560	14,5	0,49	79,055	361,14

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0	0	14,06	38,4
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6	18	4,4	211,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
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
Итого за прием пищи:	860	26,7	26,71	119,575	815,54

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0	2,9	0,93	89,6
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,5	298
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	8,4	17,5	1,5	76,08
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
Итого за прием пищи:	860	28,35	27,7	115,59	838,22

Дополнительный прием: молоко в индивидуальной упаковке 200 мл

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,8	239,2
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,8	333,2

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

Пятница

1 СМЕНА

ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ

	Масса порц Белки, г	Жиры, г	Углеводы, эн ц ккал		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,05	8,25	0,1	74,7
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	245	13,45	9,14	36,17	279,76
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	5,04	19,98
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,66	9,66	51,8
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:	585	18,18	18,4	77,34	549,44

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ

БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	8	8,12	1	37,23
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	180	4,5	8,82	13,35	216,72
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	18,22	77,34	544

ОБЕД (2/3)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0	0	14,06	38,4
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,8	0,12	28,79	118,62
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,42	0,3	14,64	72,63
Итого за прием пищи:	560	14,5	0,49	79,055	361,14

2 СМЕНА

ОБЕД 1 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0	0	14,06	38,4
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	100	6	18	4,4	211,8
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,56	26,46	190,8
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
Итого за прием пищи:	860	26,7	26,71	119,575	815,54

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	0	2,9	0,93	89,6
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ	250	11,28	0,07	21,57	131,49
РИС ОТВАРНОЙ	180	3,75	6,15	38,5	298
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ПОРЦИОННАЯ	100	8,4	17,5	1,5	76,08
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
Итого за прием пищи:	860	28,35	27,7	115,59	838,22

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	80	5,76	9,92	31,8	239,2
СОК В ТЕТРОПАКЕ	200	0,8	0	23	94
Итого за прием пищи:	280	6,56	9,92	54,8	333,2

Дополнительная витаминизация третьих блюд: чай с лимоном