

МЕНЮ

08 апреля 2025г



Согласовано:
И.О. Директор МБОУ СОШ № 8
И.Г. Бардакова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Обед	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.08
	Рыба, припущенная в молоке	95	13.3	8.2	3.1	145,7
	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225,18
	Чай с сахаром, лимоном	222	0.07	0.01	15.31	61,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0,3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0,44	19.8	90,62
	Итого за завтрак:	587	24.12	20.09	104,79	699,28
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7.94	8.21	35.13	246,17
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1,6	17.35	89,32
	Бутерброд с сыром	65	6.62	9.48	10.06	152,00
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90,62
Итого за завтрак:		500	18.96	19.73	82.34	578,11
Обед:	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	82.08
	Рассольник домашний	200	4.0	9,0	25.9	119,6
	Рыба, припущенная в молоке	95	13.3	8.2	3,1	145,7
	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	225,18
	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104,07
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0,3	20.07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90,62
	Итого за обед:	765	28.3	29.33	140.73	861,33
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша гречневая вязкая на молоке	255	9.93	10.26	43.91	307,71
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89,32
	Бутерброд с сыром	45	6.62	9.48	10.06	152,00
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90,62
Итого за завтрак:		530	20.95	21.78	91.12	630,65
Обед:	Салат из моркови	100	1.14	10.08	10.38	136,8
	Рассольник домашний	250	5.03	11.3	32.38	149,6
	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15.42	13.47	3.61	205,32
	Рис отварной.	180	4.66	6,1	48.33	270,22
	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	25.35	104,07
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90,62
	Итого за обед:	930	32.68	41.94	159.92	1050,71
5-11 классы						
Завтрак	Салат из моркови	100	1.14	10,08	10.38	136.8
	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	15.42	13,47	5.61	205,32
	Рис отварной	180	4.66	6.1	48.33	270,22
	Чай с сахаром и лимоном	222	0,07	0.01	15.31	61,62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0,3	20.7	94,08
	Хлеб пшеничный	30	3	0.44	19.8	90,62
	Итого за завтрак:	702	27.47	30,4	119.5	858,66

И.И. Раджабов С.И. (Подпись)

