

МЕНЮ

23 сентября 2025г



Составлено:
И.о. Директор МБОУ СОШ № 8
С.Н. Белобородова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская 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)



МЕНЮ

23 сентября 2025г



Согласовано:
И.о. Директор МБОУ СОШ № 8
Басюбородова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность (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)

