

МЕНЮ
30 сентября 2025 г.



Согласовано:
Директор ШКОЛ № 8
С.Г. Нардакова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	С	
1-4 классы						
Завтрак	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.05	5.7	45.21
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100	9.16	13.53	9.44	196.14
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5.52	5.29	35.23	211.09
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
	Итого за завтрак	570	22.28	22.61	118.31	750.93
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92
	Бутерброд с повидлом	65	1.77	7.8	32.95	209.3
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		500	13.61	17.91	105.38	633.16
Обед:	Салат из свеклы	60	0.86	3.05	5.7	45.21
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4.02	9.04	25.9	119.68
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100	9.16	13.53	9.44	196.14
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5.52	5.29	35.23	211.09
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
Итого за обед:		770	26.3	31.65	144.03	870.61
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша молочная пшеничная	255	9.3	10.09	44.1	304.9
	Бутерброд с повидлом	65	1.77	7.8	32.95	203.9
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		550	15.47	19.93	114.2	688.74
Обед:	Салат из отварной свеклы	100	1.43	5.09	9.5	75.35
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5.08	11.3	32.38	149.60
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	130	11.78	17.4	12.14	252.18
	Макароны отварные с маслом слив.	180	6.84	6.35	42.39	253.31
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
Итого за обед:		920	31.87	40.88	164.17	1028.93
5-11 классы						
Завтрак	Салат из отварной свеклы	100	1.43	5.09	9.5	75.35
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	130	11.78	17.4	12.14	252.18
	Макароны отварные с маслом слив.	180	6.84	6.35	42.39	253.31
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79
	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:	670	26.79	29.58	131.79	879.33

И.В. Ваджабов

(Подпись)

МЕНЮ
30 сентября 2025 г.



Составлено:
Директор МБОУ СОШ № 8
И.И. Бардакова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1-4 классы						
Завтрак	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.05	5.7	45.21
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100	9.16	13.53	9.44	196.14
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5.52	5.29	35.23	211.09
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
	Итого за завтрак	570	22.28	22.61	118.31	750.93
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92
	Бутерброд с повидлом	65	1.77	7.8	32.95	209.3
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		500	13.61	17.91	105.38	633.16
Обед:	Салат из свеклы	60	0.86	3.05	5.7	45.21
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4.02	9.04	25.9	119.68
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100	9.16	13.53	9.44	196.14
	Макароны отварные с маслом слив.	150	5.52	5.29	35.23	211.09
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
Итого за обед:		770	26.3	31.65	144.03	870.61
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша молочная пшеничная	255	9.3	10.09	44.1	304.9
	Бутерброд с повидлом	65	1.77	7.8	32.95	203.9
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		550	15.47	19.93	114.2	688.74
Обед:	Салат из отварной свеклы	100	1.43	5.09	9.5	75.35
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5.08	11.3	32.38	149.60
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	130	11.78	17.4	12.14	252.18
	Макароны отварные с маслом слив.	180	6.84	6.35	42.39	253.31
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
Итого за обед:		920	31.87	40.88	164.17	1028.93
5-11 классы						
Завтрак	Салат из отварной свеклы	100	1.43	5.09	9.5	75.35
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	130	11.78	17.4	12.14	252.18
	Макароны отварные с маслом слив.	180	6.84	6.35	42.39	253.31
	Компот из сухофруктов	200	0.56		27.89	113.79
	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:	670	26.79	29.58	131.79	879.33

И.И. Бардакова

(Подпись)