

МЕНЮ

29 сентября 2025 г.



Согласовано:
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

Завтрак	Салат из капусты белокачанной	60	0.87	3.6	5.04	56.4
	Котлета припущенная из птицы	90	14.17	16.01	9.67	239.26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.8
	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	14.98	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
	Итого за завтрак:	575	30.07	25.78	114.56	804.16

1-4 классы (ОВЗ)

Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	6.33	8.09	25.49	207.38
	Чай с сахаром	215	0.12	-	12.04	48.64
	Бутерброд с сыром	50	6.67	13.08	10.11	185
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		500	16.12	21.61	67.44	531.64

Обед:	Салат из капусты белокачанной	60	0.87	3.6	5.04	56.4
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.67	5.3	8.51	86.26
	Котлета припущенная из птицы	90	14.17	16.01	9.67	239.26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.8
	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62

Итого за обед:		760	32.3	31.08	129.1	877.29
-----------------------	--	------------	-------------	--------------	--------------	---------------

5-11 классы

Завтрак (для ОВЗ)	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	255	7.9	11.13	31.86	259.23
	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	12.04	48.64
	Бутерброд с сыром	50	6.67	13.08	10.11	185.0
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62

Итого за завтрак:		550	17.69	24.65	73.81	583.49
--------------------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед:	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2.09	6.33	10.64	107.83
	Котлета припущенная из птицы	100	15.74	17.79	10.74	265.84
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	6.52	54	316.57
	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62

Итого за обед:		890	36.62	37.38	144.66	1015.81
-----------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	----------------

5-11 классы

Завтрак	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94
	Котлета припущенная из птицы	105	15.74	17.79	10.74	265.84
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	6.52	54	316.57
	Чай с сахаром	215	0.12	-	12.04	48.64
	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:	660	33.85	31.05	127.99	921.11

И. Г. Бардакова

(Подпись)

МЕНЮ

29 сентября 2025 г.



Согласовано:
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 капусты белокачанной	60	0.87	3.6	5.04	56.4
	Котлета припущенная из птицы	90	14.17	16.01	9.67	239.26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.8
	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	14.98	60
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
	Итого за завтрак:	575	30.07	25.78	114.56	804.16
1-4 классы (ОВЗ)						
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	205	6.33	8.09	25.49	207.38
	Чай с сахаром	215	0.12	-	12.04	48.64
	Бутерброд с сыром	50	6.67	13.08	10.11	185
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		500	16.12	21.61	67.44	531.64
Обед	Салат из капусты белокачанной	60	0.87	3.6	5.04	56.4
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1.67	5.3	8.51	86.26
	Котлета припущенная из птицы	90	14.17	16.01	9.67	239.26
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45	263.8
	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
Итого за обед:		760	32.3	31.08	129.1	877.29
5-11 классы						
Завтрак (для ОВЗ)	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом	255	7.9	11.13	31.86	259.23
	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	12.04	48.64
	Бутерброд с сыром	50	6.67	13.08	10.11	185.0
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62
Итого за завтрак:		550	17.69	24.65	73.81	583.49
Обед	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2.09	6.33	10.64	107.83
	Котлета припущенная из птицы	100	15.74	17.79	10.74	265.84
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	6.52	54	316.57
	Напиток из шиповника	200	0.68	0	21.01	46.87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.3	20.07	94.08
	Хлеб пшеничный	30	3.0	0.44	19.8	90.62
Итого за обед:		890	36.62	37.38	144.66	1015.81
5-11 классы						
Завтрак	Салат из капусты белокачанной	100	1.45	6	8.4	94
	Котлета припущенная из птицы	105	15.74	17.79	10.74	265.84
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	6.52	54	316.57
	Чай с сахаром	215	0.12	-	12.04	48.64
	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:	660	33.85	31.05	127.99	921.11

И.И. Раджабов

(Подпись)