

МЕНЮ
16 декабря 2025г



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Белки	Жиры	Углеводы	Витамины и минералы	Документов	Пищевая ценность (кал)
			Белки	Жиры						
1-4 классы										
Обед	Салат из моркови	60	0.68	6.05	6.23	3.1	145.7	82.08		
	Рыба, припущенная в молоке	95	13.3	8.2	3.1	145.7				
	Рис отварной	150	3.89	5.09	40.28	10.06	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	3.1	145.7	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	10.06	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 тушенная 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 тушенная 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	20.07	94.08				
	Хлеб пшеничный	30	3.00	0.44	19.8	90.62				
	Итого за завтрак:	702	27.47	30.4	119.5	858.66				

И.Н.Раджабов (Подпись)

