



Ежедневное меню .

Понедельник, 1 неделя.

1 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты с зеленым горошком.	60	73,5
Макаронны отв.	150	196,8
Курица тушеная с морковью.	100	126,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Йогурт	100	89,0

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Суп картофельный с макаронными изд.	250	149,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты с огурцами и помидорами	60	73,5
Макаронны отв.	150	196,8
Курица тушеная с морковью.	100	126,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
йогурт	150	91,0
Яблоко	120	62,0

Утверждаю



Ежедневное меню .

Вторник, 1 неделя.

2 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Огурец в нарезке	40	74,3
Плов с курицей	200	273,2
Кофейный напиток с молоком	200	86
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Сок	140	47

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Суп Крестьянский с крупой рисовый	250	146,1
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Помидоры в нарезке	60	74,3
Плов с курицей	200	273,2
Кофейный напиток с молоком	200	86
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
Сок	200	87,2
Печенье(чокопай)	30	129,0

Утверждаю

Директор МОБУ

Изобильная СОШ

С.О. Еремина Ю.О.



Ежедневное меню .

Среда, 1 неделя.

3 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Сыр твердый сорт в нарезке.	30	53,7
Масло слив,порционно	30	66,1
Каша дружба	200	168,9
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Печенье Чокопай	30	129,0
Печенье Маффин	25,0	94,0

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Каша Дружба	200	168,9
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Сыр твердый сорт в нарезке.	15	53,7
Масло слив,порционно	10	66,1
Каша дружба	200	168,9
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
Банан	200	178,0



Ежедневное меню .

Четверг, 1 неделя.

4 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Помидор в нарезке	50	8,5
Картофельное пюре	150	204,8
Тефтели	100	126,4
Кисель из клюквы	200	56,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Банан	150	93

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Рассольник	200	35,3
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Огурец в нарезке	60	8,5
Картофельное пюре	150	204,8
Тефтели	100	126,4
Кисель из клюквы	200	56,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
Печенье Чокопай,Маффин.	90,0	96,0



Ежедневное меню .

Пятница, 1 неделя.

5 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты и св. морковью.	60	81,5
Каша гречневая.	150	233,7
Курица с овощами.	65	77,0
Компот из сухофруктов	200	81
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Йогурт	100	104

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Макароны отв. с соусом	250	297,7
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты	60	81,5
Каша гречневая	150	233,7
Тефтели «Натуральные»	65	109,1
Компот из сухофруктов	200	81
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
Йогурт	100	113
Банан в нарезке	70	50



Утверждаю
 Директор МОБУ
 Изобильная СОШ
 Еремина Ю.О.

Ежедневное меню .

Понедельник, 2 неделя.

6 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты с зеленым горошком.	60	73,5
Макароны отв.	150	196,8
Курица тушеная с морковью.	100	126,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Сок яблочный	200	86,6

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Макароны отв. с соусом	250	297,7
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты с зеленым горошком.	60	73,5
Макароны отв.	150	196,8
Курица тушеная с морковью.	100	126,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак :		
Печенье	30	87
Сок ананасовый	200	86,6



Ежедневное меню .

Вторник, 2 неделя.

7 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат со св. капустой и огурцом	60	45,7
Рагу из курицы	200	273,2
Какао с молоком	200	100,4
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
йогурт	100	89

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Борщ с фасолью	250	134,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат с огурцами ,помидорами	60	45,7
Рагу из курицы	200	273,2
Какао с молоком	200	100,4
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
Йогурт	100	89,0
Яблоко	120	62,0



Ежедневное меню .

среда, 2 неделя.

8 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Масло слив.порционнo	30	66,1
Сыр твердый сорт	30	53,7
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,8
Чай с сахаром	200	30,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Яблоко	250,0	57,0

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,8
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Масло слив.порционнo	10	66,1
Сыр твердый сорт	15	53,7
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,8
Чай с сахаром	200	30,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
Яблоко	250	57,0
Печенье	30	129,0



Ежедневное меню .

четверг, 2 неделя.

9 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из св. помидоров и огурцов.	60	37,5
Рис отварной	150	203,5
Рыба тушеная в томате с овощами	70	103,1
Чай с сахаром	200	27,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Печенье	100	57,0

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Суп гороховый	250	168,9
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из св. помидоров и огурцов.	60	37,5
Рис отварной	150	203,5
Рыба тушеная в томате с овощами	90	103,1
Чай с сахаром	200	27,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
Яблоко	250	57,0
Печенье(Маффин)	30	129,0



Ежедневное меню .

Пятница, 2 неделя.

10 день. 1-4 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты+огурец	60	114,4
Жаркое по домашнему	150	225,6
Компот из яблок	200	46,7
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Банан	30	129,0

5-11 класс

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Щи из свежей капусты	250	115,3
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб р\п	40	58,7
Хлеб в\с	40	117,2

ОВЗ.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты	60	114,4
Жаркое по домашнему	150	225,6
Компот из яблок	200	46,7
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Второй завтрак:		
Йогурт	100	129,0