

«Утверждаю»

Директор школы

Валерий Айдарова З.А.



Ежедневное меню школьной столовой МБОУ СОШ №1 Кизляр

Завтра

№	Наименование блюда	Масса порций		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Ветчина	15	20	38,4	51,2
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/30	160	180	355,68	439,55
3	Чай с сахаром	200/15	200/15	44,34	44,34
4	Хлеб пшеничный	30	50	70,14	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Огурец соленый	100	26,67
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Гуляш из куриного филе	100	161,90
4	Макароны отварные	180	284,7
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

«Утверждаю»

Директор школы: _____/Айдарова З.А

Ежедневное меню школьной столовой МБОУ СОШ №1 с. Кизляр

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Ветчина	15	20	38,4	51,2
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным , 130/30	160	180	355,68	439,55
3	Чай с сахаром	200/15	200/15	44,34	44,34
4	Хлеб пшеничный	30	50	70,14	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Огурец соленый	100	26,67
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Гуляш из куриного филе	100	161,90
4	Макароны отварные	180	284,7
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Каша гречневая по-купечески	240	240	296,50	296,50
2	Чай с сахаром	200/15	200/15	44,36	44,36
3	Хлеб пшеничный	30	30	70,14	70,14
4	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из белокочанной капусты	100	88,58
2	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	149,56
3	Каша гречневая по-купечески	240	296,50
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Масло сливочное	10	10	66,09	66,09
2	Вареники с картофелем и маслом сливочным	200/5	255	493,04	613,29
3	Какао на молоке	180	180	129,87	129,87
4	Хлеб пшеничный	30	50	70,14	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Икра свекольная	100	125,26
2	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	128,37
3	Плов с куриным филе	250	436,23
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	27,58
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Масло сливочное	10	10	66,09	66,09
2	Котлеты куриные	90	100	123,83	137,58
3	Рис припущенный с овощами	150	180	171,57	205,88
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	46,28	46,28
5	Хлеб пшеничный	30	50	70,14	117,5
6	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	47	47

ОВЗ, сироты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат «Светофор»	100	56,95
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Котлеты куриные	90	136,21
4	Рис припущенный с овощами	180	205,87
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Сыр полутвердый	15	15	51,6	51,6
2	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5	150/5	219,50	219,50
3	Чай с сахаром	200/15	200/15	44,34	44,34
4	Яйцо вареное	40	40	62,8	62,8
	Хлеб пшеничный	30	50	70,14	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Винегрет овощной	100	122,20
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	132,9
3	Рыба запеченная	100	135,51
4	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	197,56
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Сыр полутвердый	15	15	51,6	51,6
2	Наггетсы из курицы	90	100	163,6	181,7
3	Макароны отварные с маслом сливочным	155	180	235,0	282,0
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	46,28	46,28
5	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
6	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	47	47

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Выпечка в ассортименте	80		170	
2	Чай с сахаром, 200/11	200		44,34	

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Салат витаминный (2 вариант)	100		85,0	
2	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255		149,56	
3	Наггетсы из курицы	100		239,16	
4	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		284,7	
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		27,58	
6	Хлеб пшеничный	40		94	
7	Хлеб ржано-пшеничный	50		99	

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Сосиски отварные	50	70	138,5	138,5
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	185	237,00	244,71
3	Чай с сахаром	200/15	200/15	44,36	44,34
4	Хлеб пшеничный	30	30	70,5	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Икра кабачковая	100	100,60
2	Суп картофельный с курицей	250	210,47
3	Сосиски отварные	100	277,0
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	244,71
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	200	200	232,05	232,05
2	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	100	232,42	232,42
3	Какао на молоке	180	180	129,87	129,87
4	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из моркови	100	78,92
2	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	119,18
3	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	323,50
4	Компот из сухофруктов	200	77,13
5	Хлеб пшеничный	40	93,52
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	97,92

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Масло сливочное	10	10	66,09	66,09
2	Пряники творожные	90	160	284,60	345,69
3	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочными сахаром	150/5/5	200/15/7	192,24	46,28
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	50	46,28	117,5
5	Хлеб пшеничный	30	100	70,5	42
6	Фрукт по сезону (яблоко)	100	10	42	66,09

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
Б	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Огурец соленый	100	16,00
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Котлеты из говядины "Московская"	90	215,73
4	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	171,76
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	93,52
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	97,92

Меню школьной столовой
Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Сосиски отварные	50	100	138,5	277,0
2	Макароны отварные с маслом сливочным	155	155	235,0	235,0
3	Чай с сахаром	200/15	200/15	44,34	44,34
4	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	47	47

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60	73,92
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	132,9
3	Фрикасе из куриного филе	100	193,99
4	Макароны отварные	180	284,7
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	27,58
6	Хлеб пшеничный	40	93,52
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	97,92

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Каша гречневая по-купечески с куриным филе	200	15	255,13	51,6
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	250	46,28	318,90
3	Хлеб пшеничный	30	200/15/7	70,5	46,28
4	Фрукт по сезону (яблоко)	100	50	42	117,5
5	Каша гречневая по-купечески с куриным филе	200	100	255,13	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат «Осенний»	100	136,18
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	143,88
3	Каша гречневая по-купечески с куриным филе	250	318,91
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Ветчина	15	20	38,4	51,2
2	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160	180	325,01	439,55
3	Чай с сахаром	200/15	200/15	44,34	44,34
4	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	47	47

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат витаминный (2 вариант)	100	85,0
2	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	149,56
3	Булгур с говядиной и овощами	250	241,3
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	27,58
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Масло сливочное	10	10	66,09	66,09
2	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	200/5/5	200/5/5	304,00	380,00
3	Какао на молоке	180	180	129,87	129,87
4	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	47	47

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)
1	Икра свекольная	100		125,26
2	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		128,37
3	Котлеты куриные	100		136,21
4	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		284,7
5	Компот из сухофруктов	200		77,94
6	Хлеб пшеничный	40		94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50		99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Каша гречневая по-купечески	240	240	296,50	296,50
2	Чай с сахаром и лимоном	200	200	46,28	46,28
3	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
4	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из белокочанной капусты	100	88,58
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	132,9
3	Каша гречневая по-купечески	240	296,50
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Омлет натуральный с икрой кабачковой (110/40)	150	170	273,74	310,20
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	46,28	46,28
3	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
4	Панкейки	42	42	110	110
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	47	47

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат витаминный (2 вариант)	100	85,0
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	143,88
3	Рыба запеченная	100	135,51
4	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	197,56
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Сыр полутвердый	15	15	51,6	51,6
2	Котлеты куриные	90	100	133,99	148,87
3	Макароны отварные с маслом сливочным	155	180/5	235,0	338,4
4	Чай с сахаром	200	200	44,34	44,34
5	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
6	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	47	47

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	116,60
2	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	84,26
3	Котлеты куриные	100	136,21
4	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	284,7
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Масло сливочное	10		66,09	78,92
2	Пряники творожные	90		284,60	128,37
3	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10		302,52	215,73
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		46,28	152,83
5	Хлеб пшеничный	30		70,5	44,34
6	Фрукт по сезону (яблоко)	100		47	94

ОВЗ, сироты дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из моркови	100	78,92
2	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	128,37
3	Котлеты из говядины "Московская"	90	215,73
4	Булгур с овощами	180	152,83
5	Чай с сахаром	200/15	44,34
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	150/5/5	250	219,50	365,80
2	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	100	232,42	232,42
3	Чай с сахаром	200/15	200/15	44,34	44,34
4	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из белокочанной капусты	100	88,58
2	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	149,56
3	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	323,5
4	Компот из сухофруктов	200	77,94
5	Хлеб пшеничный	40	94
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Сосиски отварные	50	100	138,5	277,0
2	Макароны отварные с маслом сливочным	155	155	235,0	235,0
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	46,28	46,28
4	Хлеб пшеничный	30	30	70,5	70,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	42	42

ОВЗ, сироты, дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	80	170
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Икра кабачковая	100	100,60
2	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	132,9
3	Сосиски отварные	100	277,0
4	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	284,7
5	Компот из сухофруктов	200	77,94
6	Хлеб пшеничный	40	94
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99

Меню школьной столовой

Завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций, г		Энерг. ценность (ккал)	
		7-11	12-18		
1	Масло сливочное	10	10	66,09	66,09
2	Соус «Болоньезе»	90	100	128,52	142,80
3	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	180	163,78	196,53
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	46,28	46,28
	Хлеб пшеничный	30	50	70,5	117,5
5	Фрукт по сезону (яблоко)	100	100	47	47

ОВЗ, сироты, кадеты и дети мобилизованных родителей

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Выпечка в ассортименте	100	249,79
2	Чай с сахаром, 200/11	200	44,34

Обед

№	Наименование блюда	Масса порций, г	Энерг. ценность (ккал)
1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	84,20
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	143,88
3	Соус «Болоньезе»	100	142,80
4	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	197,56
5	Чай с сахаром и лимоном	200	163,78
6	Хлеб пшеничный	40	46,28
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	99