

## Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 мая 2025 г. (понедельник)

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

### ЗАВТРАК (1-4 классы)

| Наименование блюда                           | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------------------|--------------|--------------|
| Котлета из кур                               | 90           | 191          |
| Макаронные изделия отварные с соусом красным | 150/30       | 196          |
| Сыр порционный                               | 10           | 35           |
| Повидло фруктовое                            | 10           | 37           |
| Чай с сахаром                                | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный                               | 44           | 97,7         |

### ЗАВТРАК (5-11 классы)

| Наименование блюда                           | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------------------|--------------|--------------|
| Котлета из кур                               | 100          | 200          |
| Макаронные изделия отварные с соусом красным | 180/50       | 232          |
| Сыр порционный                               | 20           | 70           |
| Повидло фруктовое                            | 20           | 74           |
| Чай с сахаром                                | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный                               | 50           | 111          |

### ОБЕД:

| Наименование блюда     | Масса порции | Калорийность |
|------------------------|--------------|--------------|
| Салат «Студенческий»   | 100          | 132          |
| Свекольник со сметаной | 200/10       | 163          |
| Рыба по-польски        | 150          | 197          |
| Соус                   | 200          | 94           |
| Хлеб пшеничный         | 40           | 88,8         |
| Хлеб ржаной            | 40           | 84           |

### ЗАВТРАК (ОВЗ)

| Наименование блюда                           | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------------------|--------------|--------------|
| Котлета из кур                               | 90           | 191          |
| Макаронные изделия отварные с соусом красным | 150/30       | 196          |
| Сыр порционный                               | 10           | 57           |
| Чай с сахаром                                | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный                               | 20           | 82,2         |

### Обед (ОВЗ)

| Наименование блюда     | Масса порции | Калорийность |
|------------------------|--------------|--------------|
| Свекольник со сметаной | 200/5        | 163          |
| Соус                   | 180          | 94           |
| Хлеб пшеничный         | 20           | 94           |

Ответственный по питанию:

 Е.В. Когликова

Утверждаю  
Директор МОАУ «СОШ № 1»  
О.С. Рейк

О.С. Речкалова

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 мая 2025г. (вторник)

**Сезон: весенний период**

## Неделя: первая

### День: 2 день примерного меню

### Завтрак (1-4 классы)

| Наименование блюда               | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Каша молочная "Дружба" с молоком | 200/5        | 315          |
| Масло сливочное порционно        | 10           | 66           |
| Чай с молоком и сахаром          | 200          | 61           |
| Фрукт (яблоко)                   | 1/120        | 58           |
| Хлеб пшеничный                   | 25           | 56           |

Завтрак (5-11 классы)

## Наименование блюда

|                                  |        |     |
|----------------------------------|--------|-----|
| Каша молочная "Дружба" с молоком | 200/15 | 320 |
| Масло сливочное порционно        | 20     | 132 |
| Чай с молоком и сахаром          | 200    | 61  |
| Фрукт (яблоко)                   | 1/120  | 58  |
| Хлеб пшеничный                   | 50     | 111 |

## Завтрак (ОВЗ)

| Наименование блюда               | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Каша молочная "Дружба" с молоком | 200/5        | 292          |
| Масло сливочное порционно        | 10           | 66           |
| Чай с молоком и сахаром          | 200          | 61           |
| Фрукт (яблоко)                   | 1/120        | 58           |
| Хлеб пшеничный                   | 30           | 82,2         |

## Обед

| Наименование блюда                       | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------------------|--------------|--------------|
| Икра морковная                           | 60           | 59           |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5        | 86,4         |
| Жаркое по - домашнему с мясом            | 200          | 486          |
| Компот из сухофруктов                    | 200          | 93,6         |
| Хлеб пшеничный                           | 40           | 88,8         |
| Хлеб ржаной                              | 20           | 42           |

Обед (ОБЗ)

| Наименование блюда                       | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------------------|--------------|--------------|
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5        | 86,4         |
| Компот из сухофруктов                    | 200          | 93,6         |
| Хлеб пшеничный                           | 20           | 94           |

Ответственный по питанию:

 Е. В. Козликова

Утверждаю  
Директор МОАУ «СОШ №5»  
О.С.Речкало

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 мая 2025г.

**Сезон:** весенний период

## Неделя: первая

**День: 3 день примерного меню**

### Завтрак (1-4 классы)

| Наименование блюда          | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Фрикадельки тушеные в соусе | 90/30        | 224          |
| Каша вязкая гречневая       | 150          | 169          |
| Масло сливочное порционно   | 10           | 66           |
| Чай с лимоном и сахаром     | 200          | 37           |
| Хлеб пшеничный              | 40           | 88,8         |

Завтрак (5-11 классы)

| Наименование блюда          | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Фрикадельки тушеные в соусе | 100/50       | 230          |
| Каша вязкая гречневая       | 180          | 180          |
| Масло сливочное порционно   | 20           | 132          |
| Хлеб пшеничный              | 50           | 111          |
| Чай с лимоном и сахаром     | 200          | 37           |

Обед

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Суп картофельный с горохом | 200          | 252,6        |
| Печень по - строгановски   | 80/50        | 184          |
| Картофельное пюре          | 150          | 123          |
| Кисель из концентрата      | 200          | 93           |
| Хлеб пшеничный             | 40           | 88,8         |
| Хлеб ржаной                | 20           | 42           |

Завтрак (ОВЗ)

| Наименование блюда          | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Фрикадельки тушеные в соусе | 90/30        | 224          |
| Каша вязкая гречневая       | 150          | 179          |
| Масло сливочное порционно   | 10           | 66           |
| Хлеб пшеничный              | 30           | 106          |
| Чай с лимоном и сахаром     | 200          | 37           |

Обед (ОВЗ)

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Суп картофельный с горохом | 200          | 203          |
| Кисель из концентрата      | 180          | 93           |
| Хлеб пшеничный             | 23           | 118          |

Ответственный по питанию:

*Рос* Е.В. Козликова

Утвер.  
Директор МОУ «СОШ №5»  
О.С. Рачин

**День: 4 день примерного меню**

### Завтрак (1-4 классы)

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|--------------------|--------------|--------------|
| Шефтели рыбные     | 90/30        | 277          |
| Картофель отварной | 150/3        | 134          |
| Сыр порционный     | 10           | 35           |
| Чай с сахаром      | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный     | 40           | 88,8         |

Завтрак (5-11 классы)

| Наименование блюда | Масса порции | Хлеб/фрукты/ягоды |
|--------------------|--------------|-------------------|
| Шефтели рыбные     | 100/50       | 307               |
| Картофель отварной | 180/5        | 179               |
| Сыр порционно      | 20           | 70                |
| Чай с сахаром      | 200          | 25                |
| Хлеб пшеничный     | 50           | 88,8              |

## Обед

| Наименование блюда       | Масса порции | Калорийность |
|--------------------------|--------------|--------------|
| Салат из фасоли          | 60           | 80,2         |
| Суп с клецками           | 200          | 73,3         |
| Рагу из кур              | 80/150       | 481          |
| Компот из свежих фруктов | 200          | 61           |
| Хлеб пшеничный           | 40           | 88,8         |
| Хлеб ржаной              | 30           | 63           |

Завтрак (ОВЗ)

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|--------------------|--------------|--------------|
| Шефтели рыбные     | 90/30        | 277          |
| Картофель отварной | 150/3        | 134          |
| Сыр порционно      | 10           | 25           |
| Хлеб пшеничный     | 30           | 82,2         |
| Чай с сахаром      | 200          | 25           |

## Обед (03:37)

| Наименование блюда       | Масса порции | Калорийность |
|--------------------------|--------------|--------------|
| Суп с клецками           | 200          | 73,3         |
| Компот из свежих фруктов | 200          | 61           |
| Хлеб пшеничный           | 20           | 94           |

Рос. Е. В. Козликова



### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 16 мая 2025 г. (пятница)

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак (1-4 классы)

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Омлет натуральный          | 160          | 303          |
| Масло сливочное порционнно | 5            | 33,1         |
| Какао с молоком            | 200          | 105          |
| Хлеб пшеничный             | 30           | 66,6         |
| Фрукт (яблоко)             | 1/120        | 58           |

Завтрак (5-11 классы)

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Омлет натуральный          | 200          | 305          |
| Масло сливочное порционнно | 20           | 132          |
| Какао с молоком            | 200          | 105          |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 111          |
| Фрукт (яблоко)             | 1/120        | 58           |

Завтрак (ОВЗ)

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Омлет натуральный          | 160          | 218          |
| Масло сливочное порционнно | 5            | 161          |
| Какао с молоком            | 200          | 57,0         |
| Хлеб пшеничный             | 28           | 45,4         |
| Фрукт (яблоко)             | 120          | 79,2         |

Обед

| Наименование блюда      | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Салат «Здоровье»        | 60           | 118          |
| Суп из овощей           | 200          | 104          |
| Гуляш из говядины       | 100          | 212          |
| Рис отварной            | 150          | 152          |
| Чай с лимоном и сахаром | 200          | 37           |
| Хлеб пшеничный          | 50           | 111          |
| Хлеб ржаной             | 40           | 79,6         |

Обед (ОВЗ)

| Наименование блюда      | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Суп из овощей           | 200          | 104          |
| Чай с лимоном и сахаром | 200          | 37           |
| Хлеб пшеничный          | 20           | 94           |

Ответственный по питанию:

 Е.В. Когликowa