



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата: 13 января 2025г.**

**Сезон: зимний период**

**Неделя: вторая**

**День: 1 день примерного меню**

**Завтрак 70,10 руб. 1-4 классы**

| Наименование блюда            | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Сырники из творога с повидлом | 150/5        | 431          |
| Фрукт (яблоко)                | 1/120        | 58           |
| Чай с сахаром                 | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный                | 25           | 93,6         |

**Завтрак 5-11 классы**

| Наименование блюда            | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Сырники из творога с повидлом | 150/5        | 476          |
| Фрукт (яблоко)                | 1/120        | 58           |
| Чай с сахаром                 | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный                | 25           | 70,5         |

**Обед 89,02 руб.**

| Наименование блюда           | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Икра свекольная              | 60           | 108          |
| Суп крестьянский со сметаной | 200/10       | 392          |
| Плов из птицы                | 200          | 59           |
| Соқ                          | 200          | 94           |
| Хлеб пшеничный               | 35           | 82,2         |
| Хлеб ржаной                  | 25           | 49,7         |

**Завтрак (ОВЗ)**

| Наименование блюда            | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Сырники из творога с повидлом | 150/5        | 431          |
| Фрукт (яблоко)                | 1/120        | 58           |
| Чай с сахаром                 | 200          | 54,9         |
| Хлеб пшеничный                | 20           | 93,6         |

**Обед (ОВЗ)**

| Наименование блюда           | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Суп крестьянский со сметаной | 200/5        | 108          |
| Чай с сахаром                | 180          | 22,5         |
| Хлеб пшеничный               | 20           | 94           |

Ответственный по питанию:

 **Е.В.Лысунова**



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 14 января 2025г.

**Сезон:** зимний период

**Неделя:** вторая

**День:** 2 день примерного меню

**Завтрак 5-11 классы**

| Наименование блюда        | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Фрикадельки из кур        | 100          | 149          |
| Макаронные изделия        | 180          | 196          |
| Масло сливочное порционно | 20           | 37           |
| Хлеб пшеничный            | 50           | 94           |
| Чай с лимоном и сахаром   | 200          | 58           |

**Завтрак 70.10 руб.(1-4 классы), Завтрак ОБЗ**

| Наименование блюда        | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Фрикадельки из кур        | 90           | 149          |
| Макаронные изделия        | 150          | 196          |
| Масло сливочное порционно | 5            | 37           |
| Фрукт (яблоко)            | 1/120        | 94           |
| Хлеб пшеничный            | 30           | 58           |


**Обед 89,02 руб. 5-11 классы**

| Наименование блюда    | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Салат студенческий    | 60           | 87           |
| Суп любительский      | 200          | 149          |
| Шницель из говядины   | 80           | 230          |
| Капуста тушеная       | 150          | 77           |
| Кисель из концентрата | 200          | 93           |
| Хлеб пшеничный        | 50           | 118          |
| Хлеб ржаной           | 40           | 79,6         |

**Обед (ОБЗ)**

| Наименование блюда    | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Суп любительский      | 200          | 73.3         |
| Кисель из концентрата | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный        | 20           | 84           |

Ответственный по питанию:

 **Е.В.Лысунова**



Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 5»  
О.С. Рецкалова

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 15 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы, ОВЗ

| Наименование блюда      | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Морковь с сахаром       | 60           | 28           |
| Чай с молоком и сахаром | 200          | 61           |
| Хлеб пшеничный          | 20           | 82,2         |
| Ежики мясные            | 90           | 201          |
| Картофель отварной      | 150/3        | 134          |

Завтрак 78,10 руб.(1-4 классы)

| Наименование блюда      | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Морковь с сахаром       | 60           | 28           |
| Ежики мясные            | 90           | 61           |
| Картофель отварной      | 150/3        | 82,2         |
| Чай с молоком и сахаром | 200          | 201          |
| Хлеб пшеничный          | 30           | 134          |

Обед 89,02 руб. 5-11 классы

| Наименование блюда                     | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|
| Салат витаминный с растительным маслом | 60           | 90           |
| Суп картофельный с крупой пшенной      | 200          | 56           |
| Оладьи из печени                       | 80           | 276          |
| Бобовые отварные (горох)               | 150          | 240          |
| Компот из сухофруктов                  | 200          | 99           |
| Хлеб пшеничный                         | 50           | 94           |
| Хлеб ржаной                            | 20           | 84           |

Обед (ОВЗ)

| Наименование блюда                | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------------|--------------|--------------|
| Суп картофельный с крупой пшенной | 200          | 90           |
| Компот из сухофруктов             | 180          | 99           |
| Хлеб пшеничный                    | 20           | 94           |

Ответственный по питанию:

 Е.В. Лысунова



### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 16 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

#### Завтрак 5-11 классы

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Котлета московская         | 100          | 228          |
| Рис припущенный            | 180          | 113          |
| Кофейный напиток с молоком | 200          | 93           |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 94           |
| Хлеб ржаной                | 40           | 49,7         |

#### Завтрак 1-4 классы 70.10 руб.

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Котлета московская         | 90           | 228          |
| Рис припущенный            | 150          | 113          |
| Кофейный напиток с молоком | 200          | 93           |
| Хлеб пшеничный             | 40           | 94           |
| Хлеб ржаной                | 20           | 49,7         |
| Хлеб пшеничный             | 50           | 94           |

#### Обед 89,02руб.

| Наименование блюда                       | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|
| Салат "Восторг"                          | 60           | 108          |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 59           |
| Биточки рыбные                           | 80           | 168          |
| Картофельное пюре с соусом красным       | 150/30       | 37           |
| Чай с лимоном и сахаром                  | 200          | 136          |
| Хлеб пшеничный                           | 30           | 70,5         |
| Хлеб ржаной                              | 40           | 79,6         |


#### Завтрак (ОВЗ)

| Наименование блюда    | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Котлета московская    | 90           | 228          |
| Рис припущенный       | 150          | 113          |
| Коф.напиток на молоке | 200          | 93           |
| Хлеб пшеничный        | 40           | 94           |
| Хлеб ржаной           | 20           | 49,7         |

#### Обед (ОВЗ)

| Наименование блюда                       | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200          | 108          |
| Чай с лимоном и сахаром                  | 200          | 37           |
| Хлеб пшеничный                           | 20           | 94           |

Ответственный по питанию:

 Е.В.Аысунова

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 17 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

**Завтрак 1-11 класс -70,10 руб.**

| Наименование блюда        | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Рыба, тушеная с овощами   | 75/50        | 140          |
| Картофельное пюре         | 150          | 123          |
| Масло сливочное порционно | 10           | 66           |
| Чай с сахаром             | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный            | 27           | 118          |

**Завтрак 5-11 классы – 84,23 руб.**

| Наименование блюда        | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Рыба, тушеная с овощами   | 100/75       | 196          |
| Картофельное пюре         | 180          | 148          |
| Масло сливочное порционно | 20           | 132          |
| Чай с сахаром             | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный            | 50           | 118          |

**Обед 89,02 руб.**

| Наименование блюда                             | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|
| Салат из моркови с луком с зеленым горошком    | 60           | 118          |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 200/10       | 45.1         |
| Куры тушеные в соусе                           | 80/30        | 73.3         |
| Каша рассыпчатая перловая                      | 150          | 156.8        |
| Компот из свежих фруктов                       | 180          | 134          |
| Хлеб пшеничный                                 | 50           | 112,8        |
| Хлеб ржаной                                    | 40           | 94           |

**Завтрак (ОВЗ)**

| Наименование блюда        | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------|--------------|--------------|
| Рыба, тушеная с овощами   | 75/50        | 140          |
| Картофельное пюре         | 150          | 123          |
| Масло сливочное порционно | 10           | 66           |
| Чай с сахаром             | 200          | 25           |
| Хлеб пшеничный            | 30           | 118          |

**Обед (ОВЗ)**

| Наименование блюда                       | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|
| Щи из свежей капусты с карт. со сметаной | 200/5        | 118          |
| Компот из свежих фруктов                 | 180          | 61           |
| Хлеб ржаной                              | 30           | 94           |

Ответственный по питанию:

 Е.В. Лысунова