

Ут
Директор МОАУ «С
О.С.
цихся

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19 мая 2025 г. (понедельник)

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба, тушеная с овощами	75/50	213
Картофельное пюре	150	198
Масло сливочное порционно	5	33,1
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	66,6

Завтрак 5-11 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба, тушеная с овощами	100/75	230
Картофельное пюре	180	200
Масло сливочное порционно	15	109
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	111

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с луком с зеленым горошком	60	45,1
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	128
Куры тушеные в соусе	80/30	182
Каша рассыпчатая перловая	150	180
Компот из свежих фруктов	180	61
Хлеб пшеничный	50	111
Хлеб ржаной	40	84

Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба, тушеная с овощами	75/50	140
Картофельное пюре	150	123
Масло сливочное порционно	5	66
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	118

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	118
Чай с сахаром	180	61
Хлеб пшеничный	20	94

Ответственный по питанию:

Е.В. Козликова



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20.05.2025 г. (вторник)

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	169
Макаронные изделия	150	196
Масло сливочное порционно	5	33,1
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Хлеб пшеничный	30	66,6
Чай с лимоном и сахаром	200	37

Завтрак 5-11 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	100	177
Макаронные изделия отварные	180	235
Масло сливочное порционно	20	109
Хлеб пшеничный	50	111
Чай с лимоном и сахаром	200	37

Обед

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	111
Хлеб ржаной	40	84

Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	169
Макаронные изделия отварные	150	196
Масло сливочное порционно	5	33,1
Хлеб пшеничный	30	66,6
Чай с лимоном и сахаром	200	37

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп любительский	200	149
Кисель из концентрата	200	93
Хлеб пшеничный	20	94

Ответственный по питанию:

 Е. В. Козликова

Е. В. Қозлиқова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 22 мая 2025г. (четверг)

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак (5-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета московская	100	253
Рис припущенный	180	135
Кофейный напиток с молоком	200	93
Хлеб пшеничный	50	111
Хлеб ржаной	50,5	94

Завтрак (1-4 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета московская	90	248
Рис припущенный	150	113
Кофейный напиток с молоком	200	93
Хлеб пшеничный	40	88,8
Хлеб ржаной	23	42

Обед:

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	108
Биточки рыбные	80	168
Картофельное пюре с соусом красным	150/30	123
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	30	70,5
Хлеб ржаной	40	79,6

Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета московская	90	248
Рис припущенный	150	113
Кофейный напиток с молоком	200	93
Хлеб пшеничный	20	94
Хлеб ржаной	15	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. Козликова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 23 мая 2025 г. (пятница)

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

ЗАВТРАК (1-4 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	150/15	431
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	25	55,5

ЗАВТРАК (5-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	180/25	476
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	70,5

ОБЕД:

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра свекольная	60	59
Суп крестьянский со сметаной	200/10	108
Плов из птицы	200	432
Соус	200	94
Хлеб пшеничный	35	78
Хлеб ржаной	25	53

ЗАВТРАК (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	150/15	476
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	20	106

ЗАВТРАК (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. Когликова