

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20 января 2025г.
 Сезон: зимний период
 Неделя: первая
 День: 1 день примерного меню



Завтрак 70,10 руб.(1-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	191
Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	196
Сыр порционный	15	57
Повидло фруктовое	10	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	40	82,2

Завтрак 84,23 руб.(5-11классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	100	191
Макаронные изделия отварные с соусом красным	180/50	196
Сыр порционный	20	57
Повидло фруктовое	20	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	82,2

Обед 89,02 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат студенческий	100	118
Свекольник со сметаной	200/10	73,3
Рыба по - польски	150	156,8
Соқ	200	134
Хлеб пшеничный	40	112,8
Хлеб ржаной	40	94

Завтрак(ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	141,7
Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	57,0
Сыр порционный	10	148
Чай с сахаром	200	57
Хлеб пшеничный	20	83

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Свекольник со сметаной	200/5	73,3
Соқ	200	20
Хлеб пшеничный	20	94

Ответственный по питанию:

 Е.В. Лысунова



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 21 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 70,10 руб. (1-11 классы), ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная "Дружба" с молоком	200/5	292
Масло сливочное порционно	10	61
Чай с молоком и сахаром	200	66
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Хлеб пшеничный	25	82,2

Завтрак 84,30 руб. (5-11 классы)

Наименование блюда

Каша молочная "Дружба" с молоком	200/15	232
Масло сливочное порционно	20	61
Чай с молоком и сахаром	200	66
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Хлеб пшеничный	50	118

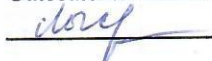
Обед 89,02 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра морковная	60	118
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	73,3
Жаркое по - домашнему с мясом	200	156,8
Компот из сухофруктов	200	134
Хлеб пшеничный	40	112,8
Хлеб ржаной	20	94

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	232
Компот из сухофруктов	200	61
Хлеб пшеничный	20	66

Ответственный по питанию:

 Е.В. Лысунова



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 22 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 70,10 руб. (1-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	224
Каша вязкая гречневая	150	179
Масло сливочное порционно	10	37
Хлеб пшеничный	40	66
Чай с лимоном и сахаром	200	82,2

Завтрак 84,23 руб. (5-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки тушеные в соусе	100/50	224
Каша вязкая гречневая	180	102
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Масло сливочное порционно	20	58
Хлеб пшеничный	50	82,2

Обед 89,02 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат "Прелесть"	60	238
Суп картофельный с горохом	200	184
Печень по - строгановски	80/50	123
Картофельное пюре	150	93
Кисель из концентрата	200	94
Хлеб пшеничный	40	39,8
Хлеб ржаной	20	39,8

Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	224
Каша вязкая гречневая	150	102
Масло сливочное порционно	10	37
Хлеб пшеничный	30	58
Чай с лимоном и сахаром	200	82,2

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп картофельный с горохом	200	73,3
Кисель из концентрата	200	20
Хлеб пшеничный	20	94

Ответственный по питанию:

Е.В.Лысунова

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 23 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 70.10 руб.(1-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Шефтели рыбные	120	196,5
Картофель отварной	150/3	221,5
Сыр порционно	15	57
Чай с сахаром	200	57,0
Яблоко	130	58
Хлеб пшеничный	40	112,8

Завтрак 84.23 руб.(5-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Шефтели рыбные	120	196,5
Картофель отварной	150/3	221,5
Сыр порционно	15	57
Чай с сахаром	200	57,0
Яблоко	130	58
Хлеб пшеничный	40	112,8

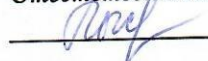
Обед 89,02 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из фасоли	60	80,2
Суп с клецками	200	73,3
Рагу из кур	150/80	481
Компот из свежих фруктов	180	61
Хлеб пшеничный	39	94

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп с клецками	200	73,3
Чай с сахаром	200	20
Хлеб ржаной	40	94

Ответственный по питанию:

 Е.В.Лысунова



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 24 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 70.10 руб. (1-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	218
Масло слив. порционнo	10	161
Какао на молоке	200	57.0
Хлеб пшеничный	45	45.4
Яблоко	130	79.2

Завтрак 84.23 руб. (5-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	218
Масло слив. порционнo	10	161
Какао на молоке	200	57.0
Хлеб пшеничный	45	45.4
Яблоко	130	79.2

Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	218
Масло слив. порционнo	10	161
Какао на молоке	200	57.0
Хлеб пшеничный	45	45.4
Яблоко	130	79.2

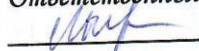
Обед 89,02 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат Здоровье	60	118
Суп из овощей	200	73.3
Туляш из говядины	100	156.8
Чай с лимоном и сахаром	200	134
Хлеб пшеничный	50	112,8
Хлеб ржаной	40	94

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп из овощей	200	73,3
Чай с сахаром	200	20
Хлеб ржаной	40	94

Ответственный по питанию:

 Е.В.Дысунова