

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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 21 апреля 2025г. (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

Утверждаю
Директор МОАУ «СОЛ

День: 2 день примерного меню

14

Роз Е.В. Козликова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 23 апреля 2025г. (среда)

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 1-4 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Морковь отварная	60	48
Ёжики мясные	90	220
Картофель отварной	150/3	154
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	30	82,2

Завтрак 5-11 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Морковь отварная	100	80
Ёжики мясные	100	223
Картофель отварной	180/5	179
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	50	106

Завтрак ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Морковь отварная	60	28
Ёжики мясные	90	201
Картофель отварной	150/3	134
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	20	106

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп картофельный с крупой пшенной	200	90
Оладьи из печени	80	246
Бобовые отварные (горох)	150	240
Компот из сухофруктов	200	99
Хлеб пшеничный	50	111
Хлеб ржаной	20	42

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. Когликова



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 24 апреля 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

Директор МОАУ «СОЛ

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 25 апреля 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:

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

ЗАВТРАК (ОВЗ)

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 (ОБЗ)

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

Ответственный по питанию:

Е.В. Когликова