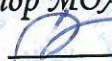


Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 5»  
  
О.С. Печкалова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 27 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 1-11 класс - 69,21 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	25	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

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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 28 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
Фрукт (яблоко)	1/120	94

#### Завтрак 69,21руб.руб.(1-4 классы), Завтрак ОВЗ

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
Чай с лимоном и сахаром	200	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 (ОВЗ)

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 Е.В.Лысунова


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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 29 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

**Завтрак 5-11 классы, ОБЗ**

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 69,21руб. 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 (ОБЗ)**

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

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

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 30 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 69,21руб.**

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	40	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.Александрова*



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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 31 января 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 69,21руб. 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 5-11классы

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
Соц	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