

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 марта 2025г.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 1-11 класс -69,21руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба, тушеная с овощами	75/50	213
Картофельное пюре	150	198
Масло сливочное порционно	10	33,1
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	25	66,6

Завтрак 5-11 классы – 84,23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба, тушеная с овощами	100/75	230
Картофельное пюре	180	200
Масло сливочное порционно	20	109
Чай с сахаром.	200	25
Хлеб пшеничный	50	111

Обед 87,54 руб.

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	10	66
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	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	30	94

Ответственный по питанию:

Е.В.Лысунова Е.В.Лысунова



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 5»

О.С. Речкалова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 марта 2025г.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы – 84,23 руб.

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 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 87,54 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	30	84

Ответственный по питанию:

Лысунова Е.В. Лысунова



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 5»

О.С. Речкалова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 марта 2025г.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы – 84,23 руб.

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

Завтрак 69,21руб. руб.(1-4 классы)

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

Завтрак ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Морковь с сахаром	60	28
Ёжики мясные	90	201
Картофель отварной	150/3	134
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	33	82,2

Обед 87,54 руб. 5-11 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Витаминный»	60	
Суп картофельный с крупой пшениной	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 пшениной	200	90
Компот из сухофруктов	200	99
Хлеб пшеничный	30	94

Ответственный по питанию:

Лысунова Е.В. Лысунова



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 5»

О.С. Рецкалова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 марта 2025г.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы – 84,23 руб.

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

Обед 87,54 руб.

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	30	94

Ответственный по питанию:

Е.В. Лысунова Е.В. Лысунова



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 марта 2025г.

Сезон: весенний 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 5-11 классы – 84,23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	180/15	476
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	40	70,5

Обед 87,54 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

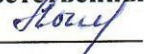
Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	150/10	431
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Чай с сахаром	200	54,9
Хлеб пшеничный	30	93,6

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп крестьянский со сметаной	200/5	108
Чай с сахаром	180	22,5
Хлеб пшеничный	30	94

Ответственный по питанию:

 Е.В.Лысунова