

Утверждаю:
И.О.директора МОАУ «СОШ № 5»
Лысунова Е.В.Лысунова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 09 сентября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 1-4 класс 68,50 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|------------------------|--------------|--------------|
| Рыба тушеная с овощами | 75/50 | 253 |
| Карт.пюре | 150 | 102 |
| Сыр порционно | 15 | 62 |
| Чай с сахаром | 200 | 25 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 111 |
| Повидло фруктовое | 15 | 37 |

Завтрак 5-11 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|--------------------|--------------|--------------|
| Карт.пюре | 130 | 102 |
| Чай с сахаром | 180 | 25 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 31,2 |

Обед 81,20 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|---|--------------|--------------|
| Щи из свежей капусты с карт.со сметаной | 200/10 | 118 |
| Салат из моркови с луком с зеленым горошком | 60 | 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)

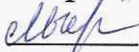
| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|------------------------|--------------|--------------|
| Рыба тушеная с овощами | 75/50 | 253 |
| Карт.пюре | 150 | 102 |
| Чай с сахаром | 200 | 25 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 111 |

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:

Лысунова Е.В.Лысунова

Утверждаю:
И.О.директора МОАУ «СОШ № 5»
 Е.В.Лысунова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 сентября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Каша молочная ячневая | 100/5 | 165 |
| Чай с сахаром | 200 | 25 |
| Хлеб пшеничный | 13 | 31,2 |

Завтрак 1-4 классы 68,50 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Фрикадельки из кур | 90 | 134 |
| Макаронные изделия | 150 | 134 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 111 |
| Яблоко | 130 | 58 |
| Масло сливочное порционнно | 10 | 66 |

Обед 81.20руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Салат Студенческий | 60 | 118 |
| Суп Любительский | 200 | 73.3 |
| Шницель из говядины | 80 | 156.8 |
| Капуста тушеная | 150 | 77 |
| Кисель из концентрата | 200 | 134 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 112,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 94 |

Завтрак (ОВЗ)

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Фрикадельки из кур | 90 | 149 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 13 | 31,2 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 196 |
| Масло сливочное порционнно | 10 | 66 |

Обед (ОВЗ)

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Суп Любительский | 200 | 149 |
| Кисель из концентрата | 200 | 93 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 94 |

Ответственный по питанию:
 Е.В.Лысунова

Утверждаю:
И.О.директора МОАУ «СОШ № 5»
Лысунова Е.В.

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 сентября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы

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

Завтрак 68,50 руб.

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

Обед 81,20 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|
| Суп картофельный с крупой пшеничной | 200 | 90 |
| Салат витаминный с растительным маслом | 60 | 56 |
| Оладьи из печени | 80 | 276 |
| Бобовые отварные | 150 | 240 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 94 |
| Хлеб ржаной | 20 | 39,8 |

Завтрак (ОВЗ)

| 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 |

Обед (ОВЗ)

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------------|--------------|--------------|
| Суп картофельный с крупой пшеничной | 200 | 90 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 94 |

Ответственный по питанию:

Утверждаю:
И.О.директора МОАУ «СОШ № 5»
Лысунова Е.В.Лысунова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 сентября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы

| 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 |

Завтрак 1-4 классы 68.50 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Котлета московская | 90 | 195 |
| Рис припущенный | 150 | 113 |
| Сыр порционно | 10 | 57 |
| Коф.напиток на молоке | 200 | 93 |
| Яблоко | 130 | 58 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 94 |

Обед 81,20руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 108 |
| Салат « Восторг» | 60 | 59 |
| Биточки рыбные | 80 | 168 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 37 |
| Плюшка новомосковская | 50 | 136 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70,5 |
| Хлеб ржаной | 40 | 79,6 |

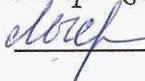
Завтрак (ОВЗ)

| 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 сахаром и лимоном | 200 | 37 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 94 |

Ответственный по питанию:
Лысунова Е.В.Лысунова

Утверждаю:
И.О.директора МОАУ «СОШ № 5»
 Е.В.Лысунова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 сентября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 5-11классы

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

Завтрак 1-4 классы

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

Обед 81.20 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Суп крестьянский со сметаной | 200/10 | 108 |
| Плов из птицы | 200 | 392 |
| Икра свекольная | 60 | 59 |
| Сок | 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 |
| 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 | 200 | 22,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 94 |

Ответственный по питанию:

 Е.В.Лысунова