



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 2 декабря 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 порционнo	15	62
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	111
Повидло фруктовое	15	37

Завтрак 68,50 руб. (5-11 классы)

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 3 декабря 2024г.

Сезон: осеннее – зимний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы - льготное питание

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	100	165
Макаронные изделия	180	235
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	50	94
Яблоко	120	58
Масло сливочное порционнно	20	66

Завтрак 5-11 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	149
Макаронные изделия	150	196
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	40	94
Яблоко	120	58
Масло сливочное порционнно	10	66

Завтрак 68,50 руб.(1-4 классы),ОВЗ

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	149
Макаронные изделия	150	196
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	40	94
Яблоко	120	58
Масло сливочное порционнно	10	66

Обед 81,20 руб. 5-11 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп картофельный с крупой пшенной	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

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп Любительский	200	73.3
Чай с сахаром	200	25
Хлеб ржаной	40	84

Ответственный по питанию:

 Е.В.Лысунова



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 4 декабря 2024г.

Сезон: осенне - зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 5-11 классы, 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

Завтрак 68,50 руб.(1-4 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 5-11 классы – льготное питание

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Морковь с сахаром	100	46,6
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	50	82,2
Ежики мясные	100	223
Картофель отварной	180/5	134

Обед 81,20 руб. 5-11 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп Любительский	200	90
Салат Студенческий	60	56
Щицель из говядины	80	276
Капуста тушеная	150	240
Кисель из концентратов	200	99
Хлеб пшеничный	50	94
Хлеб ржаной	40	84

Обед (ОВЗ)

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

Ответственный по питанию:

Е.В. Лысунова



Е. Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 5 декабря 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 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
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:

Е.В.Лысунова

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 6 декабря 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 1-4; 5-11 классы

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	150/10	431
Яблоко	1/120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	93,6

Завтрак 5-11 – льготное питание

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	180/20	476
Яблоко	1/120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	70,5

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