

Утверждаю:

И.О. директора МОАУ «СОШ № 5»

Е.В. Лысунов

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 07 октября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 68,50 руб. (1-4 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	191
Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	196
Сыр порционный	15	57
Повидло фруктовое	15	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	45	82,2

Завтрак 68,50 руб. (5-11 классы)

Наименование блюда

Котлета из кур	90	191
Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	196
Сыр порционный	15	57
Повидло фруктовое	15	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	45	82,2

Завтрак 84,23 руб. (5-11 классы) (льготный завтрак)

Наименование блюда

Котлета из кур	90	191
Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	196
Сыр порционный	15	57
Повидло фруктовое	15	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	45	82,2

Обед 81,20 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат Студенческий	100	118
Свекольник со сметаной	200/10	73,3
Рыба по-польски	150	156,8
Соус	200	134
Хлеб пшеничный	40	112,8
Хлеб ржаной	40	94

Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Макаронные изделия отварные с соусом	150/30	141,7
Чай с сахаром	200	57,0
Котлета из кур	90	148
Сыр порционно	15	57
Хлеб пшеничный	30	83

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Свекольник со сметаной	200/10	73,3
Чай с сахаром	200	20
Хлеб ржаной	30	94

Ответственный по питанию:

 Е.В. Лысунова

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 08 октября 2024г.
Сезон: осенний период
Неделя: первая
День: 2 день примерного меню

Завтрак 68,50 руб. (1-4 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная Дружба	200/5	232
Чай с молоком и сахаром	200	61
Масло слив.порционнo	10	66
Яблоко	130	58
Хлеб ржаной	35	82,2
Хлеб пшеничный	25	49,7

Завтрак 68,50 руб. (5-11 классы)

Наименование блюда

Каша молочная Дружба	200/5	232
Чай с молоком и сахаром	200	61
Масло слив.порционнo	10	66
Яблоко	130	58
Хлеб ржаной	35	82,2
Хлеб пшеничный	25	49,7

Завтрак 84,30 руб. (5-11 классы) (льготный завтрак)

Наименование блюда


Каша молочная Дружба	200/5	232
Чай с молоком и сахаром	200	61
Масло слив.порционнo	10	66
Яблоко	130	58
Хлеб ржаной	35	82,2
Хлеб пшеничный	25	49,7

Обед 81,20 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра морковная	60	118
Борщ с капустой и карт.со сметаной	200/10	73,3
Жаркое по- домашнему с мясом	200	156,8
Компот из сухофруктов	180	134
Хлеб пшеничный	40	112,8
Хлеб ржаной	20	94

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная Дружба	200/5	232
Чай с молоком и сахаром	200	61
Масло слив.порционнo	10	66
Яблоко	130	58
Хлеб ржаной	30	82,2

Ответственный по питанию:
 Е.В.Лысунова

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

Ежедневное меню для обучающихся



Дата: 09 октября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак, 68,50 руб. (1-4 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из говядины	90/30	224
Каша гречневая вязкая	150	102
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Яблоко	130	58
Хлеб ржаной	25	82,2
Хлеб пшеничный	35	49,7

Завтрак, 68,50 руб. (5-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из говядины	90/30	224
Каша гречневая вязкая	150	102
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Яблоко	130	58
Хлеб ржаной	25	82,2
Хлеб пшеничный	35	49,7

Завтрак, 84,23 руб. (5-11 классы) (льготный завтрак)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из говядины	90/30	224
Каша гречневая вязкая	150	102
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Яблоко	130	58
Хлеб ржаной	25	82,2
Хлеб пшеничный	35	49,7

Обед 81,20 руб.


Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп картофельный с горохом	200	238
Печен по-строгановски	80/50	184
Картофельное пюре	150	123
Кисель из концентрата	200	93
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	20	39,8

Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из говядины	90/30	224
Каша гречневая вязкая	150	102
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Яблоко	130	58
Хлеб ржаной	25	82,2
Хлеб пшеничный	35	49,7

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп картофельный с горохом	200	73,3
Чай с сахаром	200	20
Хлеб ржаной	40	94

Ответственный по питанию:
 Е.В. Лысунова



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 октября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 68,50 руб.(1-4 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Шефтели рыбные	120	196,5
Картофель отварной	150/3	221,5
Сыр порционнно	15	57
Чай с сахаром	200	57,0
Яблоко	130	58
Хлеб пшеничный	40	112,8

Завтрак 68,50 руб.(5-11классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Шефтели рыбные	120	196,5
Картофель отварной	150/3	221,5
Сыр порционнно	15	57
Чай с сахаром	200	57,0
Яблоко	130	58
Хлеб пшеничный	40	112,8

Завтрак 84,23 руб.(5-11классы) (льготный завтрак)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Шефтели рыбные	120	196,5
Картофель отварной	150/3	221,5
Сыр порционнно	15	57
Чай с сахаром	200	57,0
Яблоко	130	58
Хлеб пшеничный	40	112,8


Обед 78,20 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из фасоли	60	80,2
Суп с клецками	200	73,3
Рагу из кур	150/80	481
Компот из свежих фруктов	180	61
Хлеб пшеничный	39	94

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп с клецками	200	73,3
Чай с сахаром	200	20
Хлеб ржаной	40	94

Ответственный по питанию:

 Е.В.Лысунова



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 октября 2024г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 68,50 руб. (1-4 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	218
Масло слив. порционнно	10	161
Какао на молоке	200	57.0
Хлеб пшеничный	45	45.4
Яблоко	130	79.2

Завтрак 68,50 руб. (5-11 классы)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	218
Масло слив. порционнно	10	161
Какао на молоке	200	57.0
Хлеб пшеничный	45	45.4
Яблоко	130	79.2

Завтрак 84,23 руб. (5-11 классы) (льготный завтрак)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	218
Масло слив. порционнно	10	161
Какао на молоке	200	57.0
Хлеб пшеничный	45	45.4
Яблоко	130	79.2

Завтрак (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	218
Масло слив. порционнно	10	161
Какао на молоке	200	57.0
Хлеб пшеничный	45	45.4
Яблоко	130	79.2

Обед 78,20 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат Здоровье	60	118
Суп из овощей	200	73.3
Гуляш из говядины	100	156.8
Чай с лимоном и сахаром	200	134
Хлеб пшеничный	50	112,8
Хлеб ржаной	40	94

Обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп из овощей	200	73,3
Чай с сахаром	200	20
Хлеб ржаной	40	94

Ответственный по питанию:

 Е.В. Лысунова