

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

*Л.Ф. Утямишева*



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: \_\_\_\_\_.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Макаронны отварные с соусом красным	150/20	196
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	15	31,2

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	148
Макаронны отварные с соусом красным	150/30	196
Сыр порционно	15	57
Повидло фруктовое	15	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	45	82,2

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат студенческий	100	132
Свекольник со сметаной	200/10	163
Рыба по польски	150	197
Сок	200	94
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	40	84

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	148
Макаронные изделия отварные с красным соусом	150/30	196
Сыр порционно	15	57
Повидло фруктовое	10	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	40	89
Свекольник со сметаной	200/5	163
Хлеб ржаной	40	84

Ответственный по питанию:

*Д.О. Перебаев*

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»



А.Р. Утямишева

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: \_\_\_\_\_.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	130/5	170
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	10	20,8

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	200/5	268
Масло сливочное порционно	10	66
Чай с молоком и сахаром	200	61
Фрукт (яблоко)	1/130	58
Хлеб пшеничный	35	82,2
Хлеб ржаной	25	49,7

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра морковная	60	59
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	86,4
Жаркое по домашнему с мясом	200	486
Компот из сухофруктов	180	93,6
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	20	39,8

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	200/5	268
Масло сливочное порционно	5	33
Чай с молоком и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	40	77,8
Фрукт (яблоко)	1/130	58
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	86,4
Чай с сахаром	200	25
Хлеб ржаной	30+45	147

Ответственный по питанию: .

\_\_\_\_\_ Д.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

*Л.Р. Утямишева*  
Л.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: \_\_\_\_\_.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная вязкая манная	100/5	252
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	10	20,8

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	224
Каша вязкая гречневая	150	102
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	35	82,2
Фрукт (яблоко)	1/130	58
Хлеб ржаной	25	49,7

Обед

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

Завтрак-обед (ОВЗ)


Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	224
Каша вязкая гречневая	150	102
Хлеб пшеничный	35	77,8
Фрукт (яблоко)	1/130	58
Чай с лимоном и сахаром	200	61
Суп картофельный с горохом	200	238
Чай с сахаром	200	25
Хлеб ржаной	40	84

Ответственный по питанию:

*Д.О. ПЕРЕБАЕВ*  
Д.О. ПЕРЕБАЕВ

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

 Л.П. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: \_\_\_\_\_.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Картофельное пюре	130	163,8
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	15	31,2

Завтрак 68. 50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Тефтели рыбные	90/30	168
Картофель отварной	150/3	134
Сыр порционный	15	57
Фрукт (яблоко)	1/130	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	40	94

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из фасоли	60	80,2
Суп с клецками	200	73,3
Рагу из кур	80/150	481
Компот из свежих фруктов	180	61
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	30	79,6

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Тефтели рыбные	90/30	168
Картофель отварной	150/3	134
Сыр порционный	15	57
Фрукт (яблоко)	1/130	58
Хлеб пшеничный	40	89
Суп с клецками	200	73,3
Чай с сахаром	200	25
Хлеб ржаной	35	84

Ответственный по питанию: .

 Д.О. ПЕРЕБАЕВ

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: \_\_\_\_\_.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная пшеничная	150/4,7	169,5
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	10	20,8

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	226
Масло сливочное порционно	10	66
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	40	106
Фрукт (яблоко)	1/130	58

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Здоровье»	60	118
Суп из овощей	200	83,2
Гуляш из говядины	100	212
Рис отварной	150	152
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	50	141
Хлеб ржаной	40	79,6

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	226
Масло сливочное порционно	10	66
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	30	106
Фрукт (яблоко)	1/130	58
Суп из овощей со сметаной	200/10	35
Чай с сахаром	200	25
Хлеб ржаной	40	79,5

Ответственный по питанию:

\_\_\_\_\_ Д.О. Теребаев