

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: _____.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Картофельное пюре	130	126
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	15	31,2

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба тушеная с овощами	75/50	317
Картофельное пюре	150	123
Повидло фруктовое	1/130	37
Сыр порционно	15	57
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	118

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	118
Куры тушеные в соусе	80/30	132
Каша рассыпчатая перловая	150	180
Компот из свежих фруктов	180	61
Хлеб пшеничный	50	118
Хлеб ржаной	40	84

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба тушеная с овощами	75/50	317
Картофельное пюре	150	123
Сыр порционно	15	57
хлеб пшеничный	50	111
чай с сахаром	200	25
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/10	118
чай с сахаром	200	25
хлеб ржаной	40	84

Ответственный по питанию:

Д.О. Теребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: _____.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша ячневая молочная	100/5	165
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	10	20,8

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	149
Макаронные изделия	150	196
Масло сливочное порционно	10	66
Хлеб пшеничный	40	94
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Фрукт (яблоко)	1/130	58

Обед

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	84

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	149
Макаронные изделия	150	196
Масло сливочное порционно	10	66
Фрукт (яблоко)	1/130	58
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Суп любительский	200	149
Хлеб пшеничный	30	111
чай с сахаром	200	25
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: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная сборная	130	136
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	10	20,8

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Голубцы с мясом и рисом	230	198
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	38	82,2
Яйцо вареное	60	94

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп картофельный с крупой пшенной	200	90
Оладьи из печени	80	276
Бобовые отварные (горох)	150	240
Компот из сухофруктов	200	99
Хлеб пшеничный	50	94
Хлеб ржаной	20	49,7

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Голубцы с мясом и рисом	230	198
Чай с молоком и сахаром	200	61
Яйцо вареное	60	94
Хлеб пшеничный	35	77,8
Суп картофельный с крупой пшенной	200	90
Чай с сахаром	200	25
Хлеб ржаной	40	84

Ответственный по питанию:

_____ Д.О. Теребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: _____.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Плов овощной	100	252
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	15	31,2

Завтрак 68. 50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета московская	90	195
Рис припущенный	150	113
Кофейный напиток на молоке	200	93
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	20	49,7

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	108
Биточки из рыбы	80	168
Картофельное пюре с соусом красным	150/30	123
Чай с сахаром и лимоном	200	37
Плюшка новомосковская	50	138
Хлеб пшеничный	30	70,5
Хлеб ржаной	40	84

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета московская	90	195
Рис припущенный	150	113
Кофейный напиток на молоке	200	93
Хлеб пшеничный	40	89
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	108
Чай с сахаром	200	25
Хлеб ржаной	40	84

Ответственный по питанию: .

_____ Д.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»



А.Р. Утямишева

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: _____.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная пшеничная на смеси воды и молока	100/5	126
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	10	20,8

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная пшеничная вязкая	100/5	167
Запеканка из творога с соусом сладким	75/20	151
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	70,5
Фрукт (яблоко)	150	58

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра свекольная	60	59
Суп крестьянский со сметаной	200/10	108
Плов из птицы	200	392
Сок	200	94
Хлеб пшеничный	35	82,2
Хлеб ржаной	25	52,5

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная пшеничная вязкая	100/5	167
Запеканка из творога с соусом сладким	75/20	151
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	37	77,8
Суп крестьянский со сметаной	200/10	108
Чай с сахаром	200	25
Хлеб ржаной	40	84

Ответственный по питанию:

_____ Д.О. Перебаев