

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

 А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 18.09.25

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 84,23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба тушеная с овощами	100/75	425
Картофельное пюре	180	133
Масло сливочное порционнно	15	89
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	70,8

Завтрак 69,21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рыба тушеная с овощами	75/50	317
Картофельное пюре	150	123
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	70,8

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с луком, зеленым горошком	60	59
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
Масло сливочное порционнно	5	33
хлеб пшеничный	30	70,8
чай с сахаром	200	25
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	108
чай с сахаром	180	20
Хлеб пшеничный	32	75,4

Ответственный по питанию:

 Д.О. Перебаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13.05.25

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 84,23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	100	160
Макаронные изделия	180	215
Масло сливочное порционно	20	132
Хлеб пшеничный	50	118
Чай с лимоном и сахаром	200	37

Завтрак 69,21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	149
Макаронные изделия	150	196
Хлеб пшеничный	30	94
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Фрукт (яблоко)	1/120	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
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Суп любительский	200	149
Хлеб пшеничный	20	81
Кисель из концентрата	200	93

Ответственный по питанию: .

Д.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14.05.25.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 84,23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Морковь отварная	100	99
Ёжики мясные	100	155
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	50	118
Картофель отварной	180/5	206

Завтрак 69,21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Морковь отварная	60	58
Ёжики мясные	90	136
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	30	82,2
Картофель отварной	150/3	194

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
Морковь отварная	60	58
Ёжики мясные	90	136
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	30	82,2
Картофель отварной	150/3	194
Суп картофельный с крупой пшенной	200	90
Компот из сухофруктов	180	92
Хлеб пшеничный	20	47,2

Ответственный по питанию:

Д.О. Теребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 18.05.21.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 84,23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета московская	100	216,6
Рис припущенный	180	135,6
Кофейный напиток на молоке	200	93
Хлеб пшеничный	50	118
Хлеб ржаной	45	111,8

Завтрак 69,21 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
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	15	23,7
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	108
Чай с сахаром и лимоном	200	37
Хлеб ржаной	20	84

Ответственный по питанию: .

Ф.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19.05.25.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 84,23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	180/15	522
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	40	94
Фрукт (яблоко)	120	58

Завтрак 69,21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	150/5	431
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	25	58,8
Фрукт (яблоко)	120	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
Сырники из творога с повидлом	150/5	431
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	20	47
Суп крестьянский со сметаной	200/10	108
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	20	47

Ответственный по питанию:

Д.О. Перебаев