

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.Ф. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19.05.20

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 84.23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	100	200
Макаронные изделия отварные с соусом красным	180/50	216
Сыр порционнно	20	55
Повидло фруктовое	20	64
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	111

Завтрак 69.21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	191
Макаронные изделия отварные с соусом красным	150/30	196
Сыр порционнно	10	35
Повидло фруктовое	10	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	44	97,7

Обед

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

Завтрак-обед (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	191
Макаронные изделия отварные с красным соусом	150/30	196
Сыр порционнно	10	35
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	20	52,3
Свекольник со сметаной	200/5	163
Хлеб пшеничный	20	42
Хлеб пшеничный	20	85

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20.06.21

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 84.23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба» с молоком	200/15	288
Масло сливочное порционнно	20	132
Чай с молоком и сахаром	200	61
яблоко	1/120	58
Хлеб пшеничный	50	117

Завтрак 69.21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба» с молоком	200/5	268
Масло сливочное порционнно	10	66
Чай с молоком и сахаром	200	61
яблоко	1/120	58
Хлеб пшеничный	28	65,8

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	200	98,6
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 порционнно	5	33
Чай с молоком и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	40	77,8
яблоко	1/120	58
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	86,4
Компот из сухофруктов	200	98,6
Хлеб пшеничный	20	47

Ответственный по питанию: .

Д.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 22.04.25.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 84.23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Тефтели рыбные	100/50	188
Картофель отварной	180/5	156
Сыр порционный	20	70
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	117,5

Завтрак 69.21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Тефтели рыбные	90/30	168
Картофель отварной	150/3	134
Сыр порционный	10	35
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	200	81
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	10	35
Хлеб пшеничный	40	89
Суп с клецками	200	73,3
Компот из свежих фруктов	200	81
Хлеб пшеничный	20	57

Ответственный по питанию: .

Д.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.Ф. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 27.05.25.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 84.23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки тушеные в соусе	100/50	244
Каша вязкая гречневая	180	136
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	50	117,5
Масло сливочное	20	116

Завтрак 69.21 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	40	94
Масло сливочное	10	58

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	30	70,8
Масло сливочное	10	66
Чай с лимоном и сахаром	200	61
Суп картофельный с горохом	200	238
Кисель из концентрата	200	93
Хлеб пшеничный	40	94

Ответственный по питанию:

Д.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»



А.Р. Утямишева

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 25.05.21.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 84.23 руб. (получатели ежемесячного пособия 5-11 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	200	283
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	50	117,5
Фрукт (яблоко)	1/120	58

Завтрак 69.21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	226
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	30	79,5
Фрукт (яблоко)	1/120	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	5	33
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	28	96
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Суп из овощей со сметаной	200/10	35
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	20	79,5

Ответственный по питанию:

Д.О. Шеребаев