

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Л.П. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 16.12.24.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	100	212
Макаронны отварные с соусом красным	180/50	252
Сыр порционнo	20	76
Повидло фруктовое	15	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	118

Завтрак 68.50 руб. (1-4 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	148
Макаронны отварные с соусом красным	150/30	196
Сыр порционнo	20	57
Повидло фруктовое	15	37
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	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

Двухразовое питание(ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета из кур	90	148
Макаронные изделия отварные с красным соусом	150/30	196
Сыр порционнo	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
Сок	180	94

Ответственный по питанию:

Д.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 17.12.14

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	200/5	268
Масло сливочное порционнно	10	66
Чай с молоком и сахаром	200	61
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Хлеб пшеничный	35	82,2
Хлеб ржаной	25	49,7

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	200/10	292
Масло сливочное порционнно	20	132
Чай с молоком и сахаром	200	61
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Хлеб пшеничный	50	118
Хлеб ржаной	30	59,7

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
Капуста тушеная	150	77
Компот из сухофруктов	180	93,6
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	20	39,8

Двухразовое питание (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	200/5	268
Масло сливочное порционнно	5	33
Чай с молоком и сахаром	200	37
Фрукт (яблоко)	1/120	58
Хлеб пшеничный	40	77,8
Хлеб ржаной	30	52,5
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	86,4
Компот из сухофруктов	180	93,6

Ответственный по питанию: *Д.О. Шеребаев*

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Утямишева А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 18.11.14:

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки тушеные в соусе	100/50	249
Каша вязкая гречневая	180	215
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	50	118
Масло сливочное порционнo	20	132

Завтрак 68.50 руб. (1-4 класс)

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
Салат «Прелесть»	60	56
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

Двухразовое питание (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Фрикадельки тушеные в соусе	90/30	224
Каша вязкая гречневая	150	102
Хлеб пшеничный	40	77,8
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Суп картофельный с горохом	200	238
Кисель из концентрата	180	93
Хлеб пшеничный	30	77,8

Ответственный по питанию: _____

Д.О. Шеребаев Д.О. Шеребаев

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

Уткин А.Р. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19.09.27:

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Тефтели рыбные	100/30	230
Картофель отварной	180/5	179
Сыр порционный	20	76
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	118
Фрукт яблоко	120	58

Завтрак 68.50 руб. (1-4 класс)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Тефтели рыбные	90/30	168
Картофель отварной	150/3	134
Сыр порционный	15	57
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

Двухразовое питание (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Тефтели рыбные	90/30	168
Картофель отварной	150/3	134
Сыр порционный	15	57
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	40	94
Компот из свежих фруктов	180	61
Суп с клецками	200	73,3
Хлеб пшеничный	40	94

Ответственный по питанию: _____

Д.О. ПЕРЕБАЕВ

Д.О. ПЕРЕБАЕВ

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 3»

А.П. Утямишева А.П. Утямишева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20.11.14

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	200	291
Масло сливочное порционно	20	132
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	50	118
Фрукт (яблоко)	1/120	58

Завтрак 68.50 руб. (1-4 класс)

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)	1/120	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

Двухразовое питание (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет натуральный	160	226
Масло сливочное порционно	10	66
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	40	106
Суп из овощей со сметаной	200/10	35
Хлеб пшеничный	40	106
Чай с лимоном и сахаром	200	37

Ответственный по питанию:

Д.О. Шеребаев Д.О. Шеребаев