

Утверждаю: директор МАОУ СОШ № 5 Сафронова О.В.



МЕНЮ ОБЕДА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 7-11 лет)

Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
-----------------------------	--------------	----------

23 октября 2023 г. Понедельник

Кукуруза целыми зернами (консервы)	60	35,25
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	127,39
Фрикадельки мясные	20	43,64
Гуляш из мяса говядины	90	199,05
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
Компот из сухофруктов	200	87,60
Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'		850,17

24 октября 2023 г. Вторник

Огурец свежий	60	10,37
Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	71,50
Мясо говядины отварное	20	55,99
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	194,50
Каша рисовая рассыпчатая	150	196,75
Чай с лимоном	200/5	39,63
Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	63,13
Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'		670,54

25 октября 2023 г. Среда

Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	58,17
Суп картофельный с бобовыми	250	164,06
Мясо говядины отварное	20	55,99
Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	177,57
Картофельное пюре	150	132,59
Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'		750,39

26 октября 2023 г. Четверг

Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	74,48
Суп-пюре из картофеля	250	111,34
Гренки (сухарики)	20	50,40
Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
Макаронные изделия отварные с сыром	150	185,88
Компот из сухофруктов	200	87,60
Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'		739,00

27 октября 2023 г. Пятница

Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
Борщ с картофелем	250	121,45
Мясо говядины отварное	20	55,99
Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	220,46
Капуста тушеная	150	101,12
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'		727,71

Утверждаю: директор МАОУ СОШ № 5 Сафронова О.В.



МЕНЮ ОБЕДА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 12-18 лет)

Прием пищи, наименование изделий (блюды)	Выход, г	ЭЦ, ккал
--	-------------	----------

23 октября 2023 г. Понедельник

Кукуруза целыми зернами (консервы)	100	58,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	127,39
Фрикадельки мясные	20	43,64
Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	202,66
Соус красный основной	50	21,09
Макаронные изделия отварные	180	220,73
Компот из сухофруктов	200	87,60
Хлеб крестьянский с Валитек-8	25,00	52,64
Хлеб ржаной	20,00	38,68
Итого за 'Обед'		853,18

24 октября 2023 г. Вторник

Огурец свежий	100	15,61
Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	71,50
Мясо говядины отварное	20	55,99
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250	344,32
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'		694,30

25 октября 2023 г. Среда

Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	96,95
Суп картофельный с бобовыми	250	164,06
Мясо говядины отварное	20	55,99
Омлет запеченный или паровой	180	253,47
Сок	200	86,48
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'		789,51

26 октября 2023 г. Четверг

Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	124,14
Суп-пюре из картофеля	250	111,34
Гренки (сухарики)	20	50,40
Бедро куриное отварное в соусе	130	203,86
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
Компот из сухофруктов	200	87,60
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'		1029,01

27 октября 2023 г. Пятница

Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
Борщ с картофелем	250	121,45
Мясо говядины отварное	20	55,99
Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	244,96
Капуста тушеная	180	121,34
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'		855,71