

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) | Выход, г | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------|----------|----------|
|-----------------------------|----------|----------|

**5 ноября 2024 г. Вторник**

**Обед**

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 47/1                   | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60         | 63,74         |
| 18/2                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 250        | 127,39        |
| 41/2                   | Фрикадельки мясные   | 20         | 43,64         |
| 9/8                    | Печень по-строгановски   | 100        | 191,04        |
| 40/3                   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами   | 150        | 265,93        |
| 6/10                   | Компот из сухофруктов  | 200        | 87,60         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8  | 35         | 73,69         |
| пром.                  | Хлеб ржаной  | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>840</b> | <b>901,37</b> |

**6 ноября 2024 г. Среда**

**Обед**

|                        |   |            |               |
|------------------------|---|------------|---------------|
| 4/1                    | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 60         | 55,53         |
| 16/2                   | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250        | 164,06        |
| 39/8                   | Фрикадельки из мяса говядины припущенные                    | 90         | 177,57        |
| 3/3                    | Картофельное пюре   | 150        | 132,59        |
| пром.                  | Напиток с витаминами Витошка                                | 200        | 70,71         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                               | 35         | 73,69         |
| пром.                  | Хлеб ржаной   | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   | <b>810</b> | <b>722,49</b> |

**7 ноября 2024 г. Четверг**

**Обед**

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 6/1                    | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60         | 55,62         |
| 29/2                   | Суп-пюре из картофеля  | 250        | 111,34        |
| 40/2                   | Гренки (сухарики)  | 20         | 50,40         |
| 5/9                    | Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)                      | 100        | 137,99        |
| 47/3                   | Макаронные изделия отварные с сыром                            | 150        | 185,88        |
| 6/10                   | Компот из сухофруктов  | 200        | 87,60         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                  | 35         | 73,69         |
| пром.                  | Хлеб ржаной  | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>840</b> | <b>750,86</b> |

**8 ноября 2024 г. Пятница**

**Обед**

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 40/1                   | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60         | 63,06         |
| 4/2                    | Борщ с картофелем                                      | 250        | 124,45        |
| 7/8                    | Бефстроганов из отварного мяса говядины                | 90         | 220,46        |
| 11/3                   | Капуста тушеная  | 150        | 101,12        |
| 37/10                  | Напиток из шиповника (вариант 2)                       | 200        | 74,32         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                          | 35         | 73,69         |
| пром.                  | Хлеб ржаной  | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>810</b> | <b>705,44</b> |

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

## МЕНЮ ОБЕДА

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



| № | Наименование блюда | Выход, г | ЭЦ, ккал |
|---|--------------------|----------|----------|
|---|--------------------|----------|----------|

### 5 ноября 2024 г. Вторник

#### Обед

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 47/1                   | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 100        | 106,23        |
| 18/2                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 250        | 127,39        |
| 41/2                   | Фрикадельки мясные   | 20         | 43,64         |
| 40/3                   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами   | 180        | 319,11        |
| 18/8                   | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)                       | 100        | 202,66        |
| 27/10                  | Чай  | 200        | 37,80         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8  | 40         | 84,22         |
| пром.                  | Хлеб ржаной  | 40         | 77,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>930</b> | <b>998,41</b> |

### 6 ноября 2024 г. Среда

#### Обед

|                        |   |            |               |
|------------------------|---|------------|---------------|
| 4/1                    | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 100        | 92,55         |
| 16/2                   | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250        | 164,06        |
| 2/6                    | Омлет запеченный или паровой                                | 180        | 253,47        |
| 12/10                  | Компот из чернослива и изюма                                | 200        | 88,66         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                               | 40         | 84,22         |
| пром.                  | Хлеб ржаной   | 30         | 58,01         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   | <b>800</b> | <b>740,96</b> |

### 7 ноября 2024 г. Четверг

#### Обед

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 6/1                    | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100        | 92,69         |
| 29/2                   | Суп-пюре из картофеля  | 250        | 111,34        |
| 40/2                   | Гренки (сухарики)  | 20         | 50,40         |
| 2/9                    | Бедро куриное отварное в соусе                                 | 130        | 203,86        |
| 47/3                   | Макаронные изделия отварные                                    | 180        | 223,05        |
| 27/10                  | Чай  | 200        | 37,80         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                  | 40         | 84,22         |
| пром.                  | Хлеб ржаной  | 40         | 77,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>960</b> | <b>880,72</b> |

### 8 ноября 2024 г. Пятница

#### Обед

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 40/1                   | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100        | 105,10        |
| 4/2                    | Борщ с картофелем                                      | 250        | 177,44        |
| 7/8                    | Бефстроганов из отварного мяса говядины                | 100        | 244,96        |
| 11/3                   | Капуста тушеная  | 180        | 121,34        |
| 37/10                  | Напиток из шиповника (вариант 2)                       | 200        | 74,32         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                          | 40         | 84,22         |
| пром.                  | Хлеб ржаной  | 40         | 77,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>910</b> | <b>884,72</b> |