

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 2025 г. Среда

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	63,74
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	197,88
46/3	Макаронные изделия отварные	150	185,88
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

810

765,30

6 ноября 2025 г. Четверг

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	338,59
27/10	Чай	200	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

620

766,90

7 ноября 2025 г. Пятница

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным	60	81,00
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	159,29
1/3	Картофель отварной	150	135,49
14/10	Компот из чернослива	200	88,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

840

717,95

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

МЕНЮ ОБЕДА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов

12-18 лет)

(возраст

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
5 ноября 2025 г. Среда			
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	106,23
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
9/8	Печень по-строгановски	120	229,25
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35
Итого за 'Обед'		930	1044,84

6 ноября 2025 г. Четверг

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	207,13
32/3	Рагу из овощей	180	132,48
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
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
Итого за 'Обед'		910	818,59

7 ноября 2025 г. Пятница

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	100,96
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	125,08
3/3	Картофельное пюре	180	159,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Обед'		920	729,66