Утверждаю: директор МАОУ СОШ № 5

МЕНЮ ОБЕДА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов

(возраст 7-11 лет)

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
	9 ноября 2026 г. Понедельник		
47/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	55,53
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**	**757,09**
	10 ноября 2026 г. Вторник		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	63,47
28/2	Суп-пюре гороховый	250	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	177,57
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	196,75
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого за 'Обед'	**830**	**782,16**
	11 ноября 2026 г. Среда		
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	55,62
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	167,00
3/3	Картофельное пюре	150	132,59
29/10	Чай с лимоном	200	38,66
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого за 'Обед'	**860**	**667,17**
	12 ноября 2026 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	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого за 'Обед'	**1045**	**709,50**
	13 ноября 2026 г. Пятница		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	63,47
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	137,57
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'	**780**	**706,42**

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
	9 ноября 2026 г. Понедельник		
47/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	63,74
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
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35
	Итого за 'Обед'	**630**	**969,44**
	10 ноября 2026 г. Вторник		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	106,23
28/2	Суп-пюре гороховый	250	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	197,30
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	236,10
30/10	Чай с молоком	200	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35
	Итого за 'Обед'	**1100**	**980,93**
	11 ноября 2026 г. Среда		
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	92,69
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
46/3	Макаронные изделия отварные	180	220,73
6/10	Компот из изюма	200	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
	Итого за 'Обед'	**920**	**931,49**
	12 ноября 2026 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**
	13 ноября 2026 г. Пятница		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	106,23
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
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
	Итого за 'Обед'	**920**	**702,02**