

Утверждаю  
Директор МОАУ «СОШ №13»

*З.И. Гузеева* З.И. Гузеева



### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 17 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

#### Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат витаминный с раст. маслом	100	88,6
Макаронны с сыром	205/15	373,7
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	45	68,01

#### Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	50,0
Макаронны с сыром	205/10	357,1
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	30	44,57

#### Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свёклы с чесноком	100	79,7
Суп картофельный с горохом	250	136,8
Плов из птицы (без кости)	300	483,6
Компот из плодов свежих	180	86,38
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

#### Завтрак – полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	52,0
Макаронны с сыром	205/10	357,1
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	30	44,57
Плюшка Оренбургская	50	200
Компот из плодов свежих	200	86,38

Ответственный по питанию:

*А.А. Сагалаева* А.А. Сагалаева

Утверждаю

Директор МОАУ «СОШ №13»

З.И. Гусева

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 18 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню



**Завтрак**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Горбуша тушёная в томате с овощами	100	207,2
Картофельное пюре	200	224,3
Какао с молоком	200	94,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2

**Завтрак федер.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с/с	110	197,7
Картофельное пюре	150	186,9
Какао с молоком	200	94,0
Хлеб домашний подовый	40	60,5

**Обед**

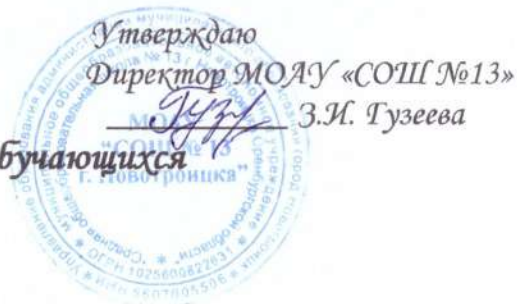
Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной» с солёным огурцом	100	69,6
Щи из свежей капусты с овощами	255	88,5
Оладьи из печени в соусе	100	204,0
Каша гречневая вязкая	180	264,6
Напиток из шиповника	180	65,3
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

**Завтрак – полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с/с	110	197,7
Картофельное пюре	150	186,9
Какао с молоком	200	94,0
Хлеб домашний подовый	40	60,5
Булка «Дорожная»	50	193,5
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

Л.А. Сагалаева



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 19 февраля 2025г.

**Сезон:** зимний период

**Неделя:** первая

**День:** 3 день примерного меню

**Завтрак**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п/ф	60	169,4
Каша молочная «Дружба»	250/5	320,5
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	40	60,5

**Завтрак, федер.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п/ф	60	169,4
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	35	52,0

**Обед**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Винегрет (кв. капуста)	100	126,7
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5
Рагу из птицы	300	451,3
Компот из смеси сухофруктов	180	104,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

**Завтрак – полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п/ф	60	169,4
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Сдоба фигурная	50	172,8
Компот из сухофруктов	200	93,6

**Ответственный по питанию:**

Л.А. Сагалаева



Утверждаю  
Директор МОАУ «СОШ №13»  
З.И. Гузеева

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

#### Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с творогом п/ф	155	287,1
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Фрукт (яблоко)	150	109,2

#### Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с творогом п/ф	155	287,1
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	30	44,57
Фрукт (яблоко)	140	105,6

#### Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат витаминный с раст. маслом	100	142,5
Боц с фасолью и картофелем со см.	205/5	99,51
Ёжики мясные в соусе	130	244,5
Макароны отварные	180	304,6
Чай с лимоном и сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5


#### Завтрак – полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с творогом п/ф	155	287,1
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	30	44,57
Фрукт (яблоко)	140	105,6
Слойка свердловская	50	188,7
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

А.А. Сагалаева

Утверждаю  
Директор МОАУ «СОШ №13»

 З.И. Гусева

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 21 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню



**Завтрак**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушёные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	180	264,6
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	50	56,2

**Завтрак федер.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушёные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	150	220,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	44,6


**Обед**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра овощная закусочная	100	60,1
Суп Крестьянский	250	114,7
Котлета мясо-картофельная в соусе	120	298,7
Каша перловая рассыпчатая	180	184,2
Кисель из конц-а плодово-ягодный	180	54,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

**Завтрак – полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушёные с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	150	220,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	44,6
Булка ванильная	50	172,8
Кисель из конц-а плодово-ягодный	200	54,0

Ответственный по питанию:

 А.А. Сагалаева