



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 24 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	155	297,1
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	35	52
Фрукт (яблоко)	130	105

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	205	379,7
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Фрукт (яблоко)	130	121,8

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	100	88,6
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	112,3
Биточки рубленные из птицы в соусе	120	212,9
Макароны отварные	180	284,6
Кисель из концентрата пл.-ягодный	180	54
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак – полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с картофелем п/ф	155	297,1
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	35	52
Фрукт (яблоко)	130	105
Булочка дорожная	50	193,5
Кисель из концентрата пл.-ягодный	200	54

Ответственный по питанию:

Л.А. Сагалаева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 25 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушёная с морковью	120	151,7
Каша гречневая вязкая	200	282,9
Кофейный напиток с молоком	200	105
Хлеб домашний подовый	50	56,2

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушёная с морковью	90	113,8
Каша гречневая вязкая	180	254,6
Кофейный напиток с молоком	200	105
Хлеб домашний подовый	35	52

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Винегрет	100	126,7
Суп картофельный с клёцками	250	122,9
Горбуша тушёная в томате с овощами	120	207,2
Картофельное пюре	180	224,3
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак – полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушёная с морковью	90	113,8
Каша гречневая вязкая	180	254,6
Кофейный напиток с молоком	200	105
Хлеб домашний подовый	35	52
Сдоба фигурная	50	172,8
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

Л.А. Сагалаева

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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 26 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9
Печенье	36	70,8

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	255	344,8
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9
Печенье	36	70,8

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	100	100,4
Свекольник со сметаной	250/5	136,8
Тефтели из говядины в соусе	160	310,5
Рис припущенный	180	214
Напиток апельсиновый	200	61,2
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак – полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137,3
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9
Печенье	36	70,8
Булка ванильная	50	172,8
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

Л.А. Сагалаева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 27 февраля 2025г.
 Сезон: зимний период
 Неделя: вторая
 День: 4 день примерного меню

Завтрак федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с сахаром	60	89,2
Омлет с отварным картофелем	200	298,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	60,46

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с сахаром	100	165,3
Омлет с отварным картофелем	200	298,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	50	56,2

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьный»	100	108,3
Суп картофельный с вермишелью	250	119,5
Котлета Московская с соусом	120	216,1
Гороховое пюре	180	234
Компот из смеси сухофруктов	180	104
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак – полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с сахаром	60	89,2
Омлет с отварным картофелем	200	298,5
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	40	60,46
Плюшка Оренбургская	50	188,7
Компот из смеси сухофруктов	200	93,6

Ответственный по питанию:
 _____ Л.А. Сагалаева

Утверждаю

Директор МОАУ «СОШ №13»

З.И. Тузеева

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 28 февраля 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню



Завтрак, федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Голубцы ленивые в соусе	90	216,3
Макароны отварные	180	253,8
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	35	52

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Голубцы ленивые в соусе	150	246
Макароны отварные	200	282
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	50	56,2

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из красной фасоли	100	101,3
Щи и 3 свежей капусты со сметаной	250/5	83,5
Куры тушёные с овощами	160	212
Каша гречневая вязкая	180	264,6
Компот из свежих яблок	200	62
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак – полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Голубцы ленивые в соусе	90	216,3
Макароны отварные	180	253,8
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	35	52
Крендель сахарный	50	195,0
Компот из свежих яблок	200	62,0

Ответственный по питанию:

Л.А. Сагалаева