

Утверждаю
И.о.директора МОАУ «СОШ №13»
 Н.М. Багаева

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 17 марта 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак, федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с зел. горошком	60	53,4
Макароны с сыром	205/10	357,1
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	30	44,60

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с зел. горошком	100	89,0
Макароны с сыром	205/15	373,7
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	40	60,5

Обед

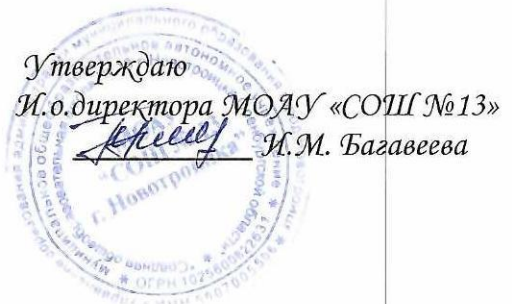
Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свёклы с чесноком	100	61,9
Суп картофельный с горохом	250	130,8
Плов из птицы (без кости)	300	548,1
Компот из плодов свежих	180	86,38
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

Завтрак – полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с зел. горошком	60	53,40
Макароны с сыром	205/10	357,1
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	30	44,60
Плюшка Оренбургская	50	200
Компот из плодов свежих	200	86,38

Ответственный по питанию:

 А.А. Сагалаева



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 18 марта 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак федер.

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Котлета рыбная любительская с/с	110	197,7
Картофельное пюре	150	186,9
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	40	60,5

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Горбуша тушёная в томате с овощами	100	207,2
Картофельное пюре	200	224,3
Кофейный напиток с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	50	56,2

Обед

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат «Степной» с солёным огурцом	100	69,6
Щи из свежей капусты с овощами	250/5	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)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Котлета рыбная любительская с/с	110	197,7
Картофельное пюре	150	186,9
Какао с молоком	200	105,0
Хлеб домашний подовый	40	60,5
Булка «Дорожная»	50	193,5
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

Л.А. Сагалаева



Утверждаю
И.о. директора МОАУ «СОШ №13»
И.М. Багавеева

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19 марта 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак федер.

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
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

Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
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

Обед

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат «Здоровье»	100	150,7
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5
Рагу из птицы	300	451,3
Компот из смеси сухофруктов	180	93,6
Хлеб домашний подовый	50	56,2
Хлеб ржаной	40	68,5

Завтрак – полдник (ОВЗ)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20 марта 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак, федер.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с творогом п/ф	155	287,1
Чай с молоком и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	30	44,60
Фрукт (яблоко)	140	105,6

Завтрак

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Вареники с творогом п/ф	155	287,1
Чай с молоком и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Фрукт (яблоко)	150	109,2

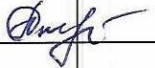
Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат картофельный с кв. капустой	100	98,00
Борщ с фасолью и картофелем со смет.	205/5	88,25
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
Чай с молоком и сахаром	200	50,90
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
И.о.директора МОАУ «СОШ №13»
И.М. Багавеева

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 21 марта 2025г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

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	35	52,0

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

Обед

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра овощная закусочная	100	100,2
Суп Крестьянский	250	114,7
Котлета мясо-картофельная в соусе	120	254,9
Каша перловая рассыпчатая	180	224,5
Кисель из конц-а плодово-ягодный	200	60,0
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	35	52,0
Булка ванильная	50	172,8
Кисель из конц-а плодово-ягодный	200	60,0

Ответственный по питанию:

А.А. Сагалаева