



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая неделя

День: **1 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Рыба, тушеная с овощами	125	140
Картофельное пюре	150	123
Масло сливочное порционно	5	66
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	118

Завтрак 84,23руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Рыба, тушеная с овощами	175	196
Картофельное пюре	180	148
Масло сливочное порционно	15	132
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	118

Завтрак,полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Рыба, тушеная с овощами	125	140
Картофельное пюре	150	123
Масло сливочное порционно	5	66
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	82,2
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	205	118
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	20	84

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Салат из моркови с луком и зел.Горошком	60	125
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	210	118
Куры тушеные в соусе	110	132
Каша рассыпчатая перловая	150	180
Компот из свежих фруктов	180	61
Хлеб пшеничный	50	118
Хлеб ржаной	40	59,7

Ответственный за питание Гугля Гугля Н.Л.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая неделя

День: **2 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	149
Макаронные изделия	150	196
Масло сливочное порционно	5	66
Хлеб пшеничный	30	94
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Фрукт (яблоко)	120	58

Завтрак 84,23руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Фрикадельки из кур	100	165
Макаронные изделия	180	235
Масло сливочное порционно	20	66
Хлеб пшеничный	50	94
Чай с лимоном и сахаром	200	37

Завтрак, полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Фрикадельки из кур	90	149
Макаронные изделия отварные	150	196
Масло сливочное порционно	5	66
Хлеб пшеничный	30	77,8
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Суп любительский	200	149
Кисель из концентрата	200	25
Хлеб пшеничный	20	84

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Салат студенческий	60	87
Суп любительский	200	149
Шницель из говядины	80	230
Капуста тушеная	150	77
Кисель из концентрата	200	93
Хлеб пшеничный	50	118
Хлеб ржаной	40	79,6

Ответственный за питание Гугля Н.Л. Гугля Н.Л.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая неделя

День: **3 день** примерного меню

Завтрак 70,10 руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Морковь отварная	60	28
Ёжики мясные	90	201
Картофель отварной	153	134
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	30	82,2

Завтрак 84,23руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Морковь отварная	100	46,6
Ёжики мясные	100	223
Картофель отварной	185	134
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	50	82,2

Завтрак, полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Морковь отварная	60	28
Ёжики мясные	90	198
Картофель отварной	153	134
Чай с молоком и сахаром	200	61
Хлеб пшеничный	25	80
Суп картофельный с крупой пшенной	200	90
Компот из сухофруктов	180	25
Хлеб пшеничный	20	84

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Суп картофельный с крупой пшенной	200	90
Оладьи из печени	80	276
Бобовые отварные (горох)	150	240
Компот из сухофруктов	200	99
Хлеб пшеничный	50	94
Хлеб ржаной	20	39,8

Ответственный за питание Гугля Гугля Н.Л..



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая неделя

День: **4 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции, гр</i>	<i>Калорийность</i>
Котлета московская	90	228
Рис припущенный	150	113
Кофейный напиток на молоке	200	93
Хлеб ржаной	20	49,7
Хлеб пшеничный	40	94

Завтрак 84,23руб

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции, гр</i>	<i>Калорийность</i>
Котлета московская	100	252
Рис припущенный	180	135
Кофейный напиток на молоке	200	93
Хлеб ржаной	44	59,7
Хлеб пшеничный	50	94

**Завтрак,полдник (ОВЗ)
81,82руб**

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции, гр</i>	<i>Калорийность</i>
Котлета московская	90	228
Рис припущенный	150	113
Хлеб ржаной	20	49,7
Хлеб пшеничный	15	70
Кофейный напиток на молоке	200	93
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	108
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	20	118

Обед 89руб

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции, гр</i>	<i>Калорийность</i>
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	108
Биточки рыбные	80	168
Картофельное пюре с соусом красным	180	123
Сок	200	37
Хлеб пшеничный	30	70,5
Хлеб ржаной	40	94

Ответственный за питание Гугля Н.Л. Гугля Н.Л.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: вторая неделя

День: **5 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	155	431
Фрукт (яблоко)	120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	25	70,5

Завтрак 84,23руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	195	476
Фрукт (яблоко)	120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	40	70,5

Завтрак,полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Сырники из творога с повидлом	155	431
Фрукт (яблоко)	120	58
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	20	70,5
Суп крестьянский со сметаной	205	108
Чай с сахаром	180	25
Хлеб пшеничный	20	70,5

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Икра свекольная	60	59
Суп крестьянский со сметаной	210	108
Плов из птицы	200	392
Сок	200	94
Хлеб пшеничный	35	82,2
Хлеб ржаной	25	49,7

Ответственный за питание Гугля Н.Л. Гугля Н.Л.