



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ «СОШ №4»
Н.В. Хохлова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 17.03.2025

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая неделя

День: **1 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Котлета из кур	90	191
Макаронные изделия отварные с соусом красным	180	196
Сыр порционный	10	57
Повидло фруктовое	10	37
Хлеб пшеничный	44	82,2
Чай с сахаром	200	25

Завтрак 84,23руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Котлета из кур	100	212
Макаронные изделия отварные с соусом красным	230	252
Сыр порционный	20	76
Повидло фруктовое	20	37
Хлеб пшеничный	50	118
Чай с сахаром	200	25

Завтрак, полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Котлета из кур	90	148
Макаронные изделия отварные с соусом красным	180	196
Сыр порционный	10	57
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	20	82,2
Свекольник со сметаной	205	163
Сок	180	25
Хлеб пшеничный	20	70,5

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Салат студенческий	100	132
Свекольник со сметаной	210	163
Рыба по - польски	150	197
Сок	200	94
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	40	79,6

Ответственный за питание Гугля Н.Л.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 18.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая неделя

День: **2 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Каша молочная "Дружба" на молоке	205	292
Масло сливочное порционнo	10	66
Чай с молоком и сахаром	200	61
Фрукт (яблоко)	120	58
Хлеб пшеничный	25	82,2

Завтрак 84,23руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Каша молочная "Дружба" на молоке	215	292
Масло сливочное порционнo	20	132
Чай с молоком и сахаром	200	61
Фрукт (яблоко)	120	58
Хлеб пшеничный	50	118

Завтрак,полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Каша молочная "Дружба" на молоке	205	292
Масло сливочное порционнo	10	66
Чай с молоком и сахаром	200	61
Фрукт (яблоко)	120	58
Хлеб пшеничный	30	77,8
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	86,4
Компот из сухофруктов	200	93,6
Хлеб пшеничный	20	80

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Икра морковная	60	59
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	86,4
Жаркое по - домашнему с мясом	200	486
Компот из сухофруктов	200	93,6
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	20	39,8

Ответственный за питание Гугля Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая неделя

День: **3 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Фрикадельки из говядины	120	224
Каша вязкая гречневая	150	179
Масло сливочное порц	10	66
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	40	82,2

Завтрак 84,23 руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Фрикадельки из говядины	150	249
Каша вязкая гречневая	180	215
Масло сливочное порц	20	132
Чай с лимоном и сахаром	200	37
Хлеб пшеничный	50	118

Завтрак,полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Фрикадельки из говядины	120	224
Каша вязкая гречневая	150	102
Масло сливочное порц	10	66
Хлеб пшеничный	30	77,8
Чай с лимоном и сахаром	200	61
Суп картофельный с горохом	200	238
Кисель из концентрата	180	93
Хлеб пшеничный	23	70,5

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Суп картофельный с горохом	200	238
Печень по - строгановски	130	184
Картофельное пюре	150	123
Кисель из концентрата	200	93
Хлеб пшеничный	40	94
Хлеб ржаной	20	39,8

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 20.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая неделя

День: **4 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Тефтели рыбные	120	207
Картофель отварной	153	134
Сыр порционный	10	57
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	40	94

Завтрак 84,23руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Тефтели рыбные	150	230
Картофель отварной	185	179
Сыр порционный	20	76
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	50	118

Завтрак, полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Тефтели рыбные	120	207
Картофель отварной	153	134
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	30	89
Сыр порционный	10	57
Суп с клецками	200	73,3
Компот из свежих фруктов	200	180
Хлеб пшеничный	20	79

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Салат из фасоли	60	60
Суп с клецками	200	200
Рагу из кур	230	230
Компот из свежих фруктов	200	180
Хлеб пшеничный	40	40
Хлеб ржаной	30	30

Ответственный за питание Гугля Гугля Н.Л.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ «СОШ №4»

Н.В. Хохлова



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 21.03.2025г

Сезон: осенне-зимний период

Неделя: первая неделя

День: **5 день** примерного меню

Завтрак 69,21руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Омлет натуральный	160	233
Масло сливочное порционнo	5	66
Какао на молоке	200	125
Фрукт (яблоко)	120	58
Хлеб пшеничный	30	106

Завтрак 84,23руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Омлет натуральный	200	291
Масло сливочное порционнo	20	132
Какао на молоке	200	125
Фрукт (яблоко)	120	58
Хлеб пшеничный	50	118

Завтрак, полдник (ОВЗ)

81,82руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Омлет натуральный	160	226
Масло сливочное порционнo	5	66
Какао на молоке	200	125
Хлеб пшеничный	28	82,2
Фрукт (яблоко)	120	58
Суп из овощей	200	83,2
Чай с лимоном	200	25
Хлеб пшеничный	20	82

Обед 89руб

Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорийность
Салат "Здоровье"	60	118
Суп из овощей	200	83,2
Гуляш из говядины	100	212
Рис отварной	150	152
Сок	200	37
Хлеб пшеничный	50	118
Хлеб ржаной	40	79,6

Ответственный за питание Гугля Гугля Н.Л.