

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 5»  
Новичкова Г. А.



Обед 1 нед. 2 день  
1-4 кл.

МЕНЮ  
на 10 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
Гуляш из говядины	50/50		10,39	14,79	10,30	221,00
Каша гречневая рассыпчатая	150		3,77	2,29	39,72	214,00
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
<b>Итого:</b>	<b>510</b>		<b>20,20</b>	<b>20,36</b>	<b>79,97</b>	<b>609,65</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
Новичкова Г. А.



Обед 1 нед. 2 день  
5-11 кл.

МЕНЮ  
на 10 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порционно	10		2,63	2,66	0,00	34,33
Гуляш из говядины	50/50		10,39	14,79	10,30	221,00
Каша гречневая рассыпчатая	180		4,52	3,75	47,66	256,80
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>21,82</b>	<b>21,86</b>	<b>93,79</b>	<b>679,65</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г.А.



Обед 1 нед. 3 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 11 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Свекла отварная дольками	60		1,08	0,06	5,88	28,80
Птица запеченная	100		10,42	12,43	8,65	192
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из сухофруктов (75°C)	200		0,56	0,09	22,03	92,80
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>583</b>		<b>20,16</b>	<b>19,55</b>	<b>87,63</b>	<b>613,75</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г.А.



Обед 1 нед. 3 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 11 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Птица запеченная	100		10,42	12,43	8,65	192
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/3		3,69	7,93	24,56	184,50
Свекла отварная дольками (доп. гарнир)	60		1,08	0,06	5,88	28,80
Компот из сухофруктов (75°C)	200		0,56	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>553</b>		<b>18,49</b>	<b>19,29</b>	<b>76,96</b>	<b>570,30</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
Новикова Т.А.



1 нед. 3 день  
Полдник

МЕНЮ  
на 11 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Рассольник Ленинградский с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5		3,51	7,16	12,96	135,95
Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	495		5,81	7,66	63,70	353,75

Шеф-повар ( зав. производством)

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Шафикова С.Ф.  
(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
Новичкова Г. А.



Обед 1 нед. 4 день  
1-4 кл.

МЕНЮ  
на 12 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	60/150/5		10,55	11,85	39,40	324,45
Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	6,0	60,7
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,86	59,40
<b>Итого:</b>	<b>545</b>		<b>16,10</b>	<b>15,29</b>	<b>67,08</b>	<b>491,55</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
Новичкова Г. А.



Обед 1 нед. 4 день  
5-11 кл.

МЕНЮ  
на 12 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00
Сырники из творога с кашей молочной «Дружба» с маслом сливочным	60/200/3		16,29	18,33	59,51	459,80
Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	6,0	60,7
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>603</b>		<b>22,50</b>	<b>21,89</b>	<b>91,15</b>	<b>646,70</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
Новичкова Т. А.



1 нед. 4 день  
Полдник

МЕНЮ  
на 12 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Шулпа с индейкой	250/10		4,88	4,94	16,90	143,40
Чай с сахаром и лимоном	185/10/5		0,13	0,02	10,2	42,0
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	490		7,74	5,38	66,91	361,20

Шеф-повар ( зав. производством)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Шафикова С.Ф.  
(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
Новичкова Г. А.

Новичкова Г. А.



Обед 1 нед. 5 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 13 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из квашенной капусты	60		1,02	3,00	5,07	51,42
Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150		15,33	16,99	31,77	335,20
Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,14
<b>Итого:</b>	<b>505</b>		<b>20,11</b>	<b>2052</b>	<b>80,44</b>	<b>595,8</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
Новичкова Г. А.

Новичкова Г. А.



Обед 1 нед. 5 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 13 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из квашенной капусты	100		1,71	5,00	8,46	85,70
Жаркое по-домашнему с индейкой	50/150		15,33	16,99	31,77	335,20
Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>570</b>		<b>22,30</b>	<b>22,88</b>	<b>92,28</b>	<b>674,10</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



1 нед. 5 день

МЕНЮ

Полдник

на 13 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Харчо с мясом птицы, со сметаной	250/10/5		3,18	7,40	2,10	86,80
Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	22,03	92,90
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
<b>Итого:</b>	495		5,82	7,85	36,01	239,10

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



Обед 1 нед. 6 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 14 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из кукурузы к/с	60		0,46	2,45	2,41	29,79
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/150/3		12,93	12,41	43,12	304,30
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
<b>Итого:</b>	<b>523</b>		<b>16,17</b>	<b>15,16</b>	<b>69,90</b>	<b>457,66</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



Обед 1 нед. 6 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 14 марта 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Биточки рыбные с рисом отварным рассыпчатым, с маслом сливочным	75/180/3		13,99	14,60	45,93	367,50
Кукуруза к/с (доп. гарнир)	60		0,46	2,45	2,41	29,79
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
<b>Итого:</b>	<b>558</b>		<b>17,20</b>	<b>17,55</b>	<b>74,34</b>	<b>517,81</b>

Шеф-повар ( зав. производством)

\_\_\_\_\_ (подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)