

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



Обед 2 нед. 1 день
1-4 кл.

МЕНЮ
 на 19 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным	60/180/5		16,02	18,13	42,98	386,40
Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	500		20,14	18,78	79,59	558,75

Шеф-повар (зав. производством)

_____ (подпись)

Шафикова С.Ф.
 (расшифровка подписи)

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



Обед 2 нед. 1 день
5-11 кл.

МЕНЮ
 на 19 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сырники из творога с кашей пшениной молочной с маслом сливочным	60/220/3		17,90	21,21	47,96	442,60
Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	553		23,06	22,02	90,99	646,50

Шеф-повар (зав. производством)

_____ (подпись)

Шафикова С.Ф.
 (расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

2 нед. 1 день

Полдник

МЕНЮ

на 19 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп с рисовой крупой и мясными фрикадельками	250/10		2,57	5,97	1,80	70,86
Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	10,78	48,20
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	490		5,23	6,61	24,46	178,46

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

Обед 2 нед. 2 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 20 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из отварной свёклы	60		0,84	3,61	4,96	55,68
Рыба тушеная в томате с овощами	50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/3		3,08	6,25	20,47	150,45
Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60
Хлеб пшеничный	35		2,66	0,28	17,22	82,25
Итого:	548		15,79	16,39	64,34	467,98

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

Обед 2 нед. 2 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 20 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Рыба тушеная в томате с овощами	50/50		9,05	6,09	3,80	105,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5		3,71	9,38	24,59	197,70
Компот из свежих яблок (75С)	200		0,16	0,16	17,90	74,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	555		17,84	16,35	76,89	527,00

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



2 нед. 2 день

Полдник

МЕНЮ

на 20 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Солянка по-домашнему, со сметаной	250/10		8,03	9,15	7,19	168,63
Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	490		10,08	9,53	29,07	268,03

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Т. А.

(подпись)



Обед 2 нед. 3 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 21 января 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
Плов из говядины с рисовой крупой	50/150		15,95	19,55	39,75	408,42
Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	25		1,90	0,20	12,30	58,75
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	545		19,64	20,41	79,78	593,77

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Т. А.

(подпись)



Обед 2 нед. 3 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 21 января 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
Плов из говядины с рисовой крупой	50/200		18,97	23,12	51,79	509,80
Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10,01	40,00
Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	600		22,94	24,06	93,32	703,20

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

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



2 нед. 3 день

МЕНЮ

Полдник

на 21 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне. С мясом птицы, со сметаной	250/10/5		4,37	8,31	8,30	132,15
Напиток из шиповника	200		0,68	0,28	10,78	48,20
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	485		7,02	8,94	30,96	239,75

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.
(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

(подпись)



Обед 2 нед. 4 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 22 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из моркови	60		0,74	0,06	9,98	49,02
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5		11,45	12,46	31,32	289,95
Какао с молоком	200		1,58	3,54	7,60	78,60
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Итого:	520		16,05	16,30	63,66	488,07

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

(подпись)



Обед 2 нед. 4 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 22 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из моркови	100		1,73	3,09	16,63	81,70
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3		13,15	13,36	36,01	323,64
Чай «Витаминный» с шиповником	185/10/5		0,24	0,09	12,43	54,20
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	588		17,10	16,90	76,95	518,94

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



2 нед. 4 день

Полдник

МЕНЮ

на 22 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Рассольник домашний с мясными фрикадельками	250/10		4,09	6,26	12,76	134,11
Компот из изюма и урюка	200		0,55	0,07	18,89	79,30
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	490		6,62	6,69	43,53	272,81

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



Обед 2 нед. 5 день

1-4 кл.

МЕНЮ

на 23 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	180		1,62	0,36	14,58	77,40
Овощи тушеные с мясом	50/150		12,48	15,68	19,34	271,50
Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	20		1,32	0,24	7,92	39,60
Итого:	600		16,08	16,37	63,87	481,30

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



Обед 2 нед. 5 день

5-11 кл.

МЕНЮ

на 23 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Плоды и ягоды свежие (апельсины)	100		0,90	0,20	8,10	43,00
Овощи тушеные с мясом	50/150		12,48	15,68	19,34	271,50
Компот из сухофруктов (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	560		18,30	17,77	76,11	537,20

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Т. А.



2 нед. 5 день

МЕНЮ

Полдник

на 23 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп крестьянский с крупой (пшено) с куриными фрикадельками, со сметаной	250/10/5		2,98	6,99	7,07	104,95
Чай с сахаром	190/10		0,07	0,02	10	40,0
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	495		5,03	7,37	28,95	204,35

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

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



Обед 2 нед. 6 день

1-4 кл.

МЕНЮ

на 24 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из свежей капусты с морковью	80		1,05	2,60	5,17	48,32
Котлеты «Аппетитные» с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3		15,16	16,19	44,63	386,76
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб пшеничный	45		3,42	0,36	22,14	105,75
Итого:	553		19,74	19,17	82,09	582,15

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.
(расшифровка подписи)

Обед 2 нед. 6 день

5-11 кл.

МЕНЮ

на 24 января 2026 года

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



Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из свежей капусты с морковью	100		1,75	4,33	8,62	90,53
Котлеты «Аппетитные» с кашей гречневой рассыпчатой с маслом сливочным	75/150/3		15,16	16,19	44,63	386,76
Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5		0,11	0,02	10,15	41,32
Хлеб ржаной	25		1,65	0,30	9,90	49,50
Итого:	553		18,67	19,24	73,30	568,11

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.
(расшифровка подписи)