

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

Обед 1 нед. 1 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 26 января 2026 года



Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из моркови с яблоками	60		0,64	3,01	5,11	50,91
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/150/5		11,45	12,46	31,32	289,95
Компот из сухофруктов (75 С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	520		14,73	15,92	70,35	493,06

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

Обед 1 нед. 1 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 26 января 2026 года



Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из моркови с яблоками	100		1,06	4,22	8,52	84,85
Котлета из мяса птицы с макаронными изделиями отварными, с маслом сливочным	75/180/3		13,15	13,36	36,01	323,64
Компот из сухофруктов (75 С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	35		2,31	0,42	13,86	69,30
Итого:	593		17,18	18,09	80,42	570,59

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

(подпись)



1 нед. 1 день

Полдник

МЕНЮ

на 26 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/10		5,65	6,10	11,62	132,55
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		8,31	6,74	34,28	240,15

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

(подпись)



1 нед. 2 день

Полдник

МЕНЮ

на 27 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Борщ из свежей капусты с мясными фрикадельками, со сметаной	250/10/5		3,93	6,84	11,19	131,46
Компот из сухофруктов	200		0,66	0,09	12,03	92,90
Хлеб ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	495		6,57	7,29	35,10	283,76

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

[Подпись]



Обед 1 нед. 2 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 27 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
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	11,88	59,40
Итого:						

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

[Подпись]



Обед 1 нед. 2 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 27 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
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
Итого:	603		22,50	21,89	91,15	646,70

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 28 января 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
Итого:	510		20,20	20,36	79,97	609,65

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 28 января 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
Итого:	550		21,82	21,86	93,79	679,65

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

Сид



1 нед. 3 день

Полдник

МЕНЮ

на 28 января 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
Итого:	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.

Сид



1 нед. 4 день

Полдник

МЕНЮ

на 29 января 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
Итого:	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.

Обед 1 нед. 4 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 29 января 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 (75С)	200		0,66	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
Итого:	583		20,16	19,55	87,63	613,75

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

Обед 1 нед. 4 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 29 января 2026 года



Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Свекла отварная дольками (доп.гарнир)	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 (75С)	200		0,66	0,09	22,03	92,80
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	553		17,88	19,31	72,87	543,25

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

Обед 1 нед. 5 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 30 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порционно	15		3,95	3,99	0,00	51,50
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,940	8,36	124
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5		5,10	3,62	31,96	176,10
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
Итого:	545		20,09	20,08	83,92	560,84

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.

Обед 1 нед. 5 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 30 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Сыр порционно	10		2,63	2,68	0,00	34,33
Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	60/40		7,284	11,940	8,36	123,99
Макаронные изделия отварные	200		7,36	6,02	35,26	224,60
Напиток из свежих фруктов (75С)	200		0,34	0,17	21,46	103,50
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	15,84	79,20
Итого:	550		18,25	19,27	80,42	565,62

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 30 января 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
Итого:	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 31 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
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 ржаной	30		1,98	0,36	11,88	59,40
Итого:	538		16,08	15,39	70,32	453,34

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 31 января 2026 года

Наименование блюд	Выход, гр.	Цена	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Салат из свежей капусты с морковью	100		1,75	4,45	7,22	90,53
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 ржаной	50		3,30	0,60	19,80	99,00
Итого:	578		18,10	17,48	80,29	535,15

Шеф-повар (зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.
(расшифровка подписи)