

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

Обед 2 нед. 1 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 29 сентября 2025 года

| Наименование блюд                                                | Выход, гр. | Цена | Пищевая ценность |       |        |        |
|------------------------------------------------------------------|------------|------|------------------|-------|--------|--------|
|                                                                  |            |      | Белки            | Жиры  | Угл-ды | Ккал   |
| Сырники из творога с кашей пшеничной 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»  
Новикова Г.А.

Обед 2 нед. 1 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 29 сентября 2025 года

| Наименование блюд                                                | Выход, гр. | Цена | Пищевая ценность |       |        |        |
|------------------------------------------------------------------|------------|------|------------------|-------|--------|--------|
|                                                                  |            |      | Белки            | Жиры  | Угл-ды | Ккал   |
| Сырники из творога с кашей пшеничной 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»

*С.И.*

Новичкова Т. А.



2 нед. 1 день

МЕНЮ

Полдник

на 29 сентября 2025 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

1-4 кл.

на 30 сентября 2025 года

МЕНЮ

| 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         |
| <b>Итого:</b>                        | <b>548</b> |      | <b>15,79</b>     | <b>16,39</b> | <b>64,34</b> | <b>467,98</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г.А.



Обед 2 нед. 2 день

5-11 кл.

на 30 сентября 2025 года

МЕНЮ

| 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         |
| <b>Итого:</b>                        | <b>555</b> |      | <b>17,84</b>     | <b>16,35</b> | <b>76,89</b> | <b>527,00</b> |

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 30 сентября 2025 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»



Обед 2 нед. 3 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на 1 октября 2025 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         |
| <b>Итого:</b>                     | <b>545</b> |      | <b>19,64</b>     | <b>20,41</b> | <b>79,78</b> | <b>593,77</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»



Обед 2 нед. 3 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на 1 октября 2025 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         |
| <b>Итого:</b>                     | <b>600</b> |      | <b>22,94</b>     | <b>24,06</b> | <b>93,32</b> | <b>703,20</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Т.А.



2 нед. 3 день

МЕНЮ

Полдник

на 1 октября 2025 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  |
| <b>Итого:</b>                                                                    | 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.



Обед 2 нед. 4 день

МЕНЮ

1-4 кл.

на

2

октября 2025 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         |
| <b>Итого:</b>                                                               | <b>520</b> |      | <b>16,05</b>     | <b>16,30</b> | <b>63,66</b> | <b>488,07</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



Обед 2 нед. 4 день

МЕНЮ

5-11 кл.

на

2

октября 2025 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         |
| <b>Итого:</b>                                                               | <b>588</b> |      | <b>17,10</b>     | <b>16,90</b> | <b>76,95</b> | <b>518,94</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

*Новичкова*



2 нед. 4 день

Полдник

МЕНЮ

на 2 октября 2025 года а

| 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  |
| <b>Итого:</b>                               | 490        |      | 6,62             | 6,69 | 43,53  | 272,81 |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»



Обед 2 нед. 5 день

1-4 кл.

на

3

МЕНЮ

октября 2025 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         |
| <b>Итого:</b>                    | <b>600</b> |      | <b>16,08</b>     | <b>16,37</b> | <b>63,87</b> | <b>481,30</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»



Обед 2 нед. 5 день

5-11 кл.

на

3

МЕНЮ

октября 2025 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         |
| <b>Итого:</b>                    | <b>560</b> |      | <b>18,30</b>     | <b>17,77</b> | <b>76,11</b> | <b>537,20</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»



2 нед. 5 день

МЕНЮ

Полдник

на 3 октября 2025 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         |
| <b>Итого:</b>                                                           | <b>495</b> |      | <b>5,03</b>      | <b>7,37</b> | <b>28,95</b> | <b>204,35</b> |

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.

на

4

МЕНЮ

октября

2025 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        |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>553</b> |      | <b>19,74</b>     | <b>19,17</b> | <b>82,09</b> | <b>582,15</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №5»

Новичкова Г. А.



Обед 2 нед. 6 день

5-11 кл.

на

4

МЕНЮ

октября

2025 года

| 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         |
| <b>Итого:</b>                                                         | <b>553</b> |      | <b>18,67</b>     | <b>19,24</b> | <b>73,30</b> | <b>568,11</b> |

Шеф-повар ( зав. производством)

(подпись)

Шафикова С.Ф.

(расшифровка подписи)