

«Утверждаю»

Директор МОУ Любимской СОШ:

Н.Н. Смирнова

## МЕНЮ ЗАВТРАКА

с 22 по 26 сентября 2025 года



| Наименование                                 | Норма выхода (г) |           |
|----------------------------------------------|------------------|-----------|
|                                              | 7-11 лет         | 12-18 лет |
| <b>Понедельник</b>                           |                  |           |
| Каша вязкая молочная из риса и пшена         | 155              | 250       |
| Чай с сахаром                                | 180              | 180       |
| Бутерброд с маслом                           | 30               | 30        |
| Фрукт                                        | 100              | 100       |
| Энергетическая ценность (ккал)               | 468              | 518       |
| <b>Вторник</b>                               |                  |           |
| Овощи натуральные свежие                     | 50               | 50        |
| Котлета рыбная                               | 90               | 100       |
| Картофельное пюре                            | 150              | 180       |
| Чай с сахаром                                | 180              | 180       |
| Хлеб ржаной                                  | 30               | 40        |
| Энергетическая ценность (ккал)               | 467              | 524       |
| <b>Среда</b>                                 |                  |           |
| Бутерброд с маслом                           | 30               | 40        |
| Макаронные изделия отварные с маслом с сыром | 160              | 190       |
| Чай с сахаром                                | 180              | 180       |
| Кондитерское изделие                         | 130              | 130       |
| Энергетическая ценность (ккал)               | 458              | 527       |
| <b>Четверг</b>                               |                  |           |
| Овощи натуральные свежие                     | 50               | 50        |
| Жаркое по-домашнему                          | 175              | 200       |
| Чай с сахаром                                | 180              | 180       |
| Хлеб ржаной                                  | 30               | 30        |
| Энергетическая ценность (ккал)               | 628              | 745       |
| <b>Пятница</b>                               |                  |           |
| Бутерброд с сыром                            | 35               | 35        |
| Каша вязкая молочная пшенная                 | 155              | 205       |
| Чай с сахаром                                | 180              | 180       |
| Хлеб пшеничный                               | 30               | 30        |
| Энергетическая ценность (ккал)               | 479              | 542       |

Стоимость завтрака 83 руб.

«Утверждаю»

Директор МОУ Любимской СОШ:

Н.Н. Смирнова

## МЕНЮ ОБЕДА

с 22 по 26 сентября 2025 года



| Наименование                                   | Норма выхода (г) |           |
|------------------------------------------------|------------------|-----------|
|                                                | 7-11 лет         | 12-18 лет |
| <b>Понедельник</b>                             |                  |           |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной       | 255              | 255       |
| Котлета из свинины                             | 90               | 100       |
| Макаронные изделия отварные с маслом           | 150              | 180       |
| Компот                                         | 180              | 180       |
| Хлеб ржаной                                    | 30               | 60        |
| Энергетическая ценность (ккал)                 | 659              | 830       |
| <b>Вторник</b>                                 |                  |           |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной          | 255              | 255       |
| Биточки из свинины                             | 90               | 100       |
| Рис отварной                                   | 150              | 180       |
| Компот                                         | 180              | 180       |
| Хлеб ржаной                                    | 30               | 60        |
| Энергетическая ценность (ккал)                 | 748              | 924       |
| <b>Среда</b>                                   |                  |           |
| Суп картофельный с бобовыми                    | 250              | 250       |
| Котлета рубленая из птицы                      | 90               | 100       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным  | 150              | 180       |
| Компот                                         | 180              | 180       |
| Хлеб ржаной                                    | 30               | 60        |
| Энергетическая ценность (ккал)                 | 694              | 877       |
| <b>Четверг</b>                                 |                  |           |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 255              | 255       |
| Шницель из свинины                             | 90               | 100       |
| Макаронные изделия отварные с маслом           | 150              | 180       |
| Компот                                         | 180              | 180       |
| Хлеб ржаной                                    | 60               | 60        |
| Энергетическая ценность (ккал)                 | 665              | 786       |
| <b>Пятница</b>                                 |                  |           |
| Рассольник со сметаной                         | 255              | 255       |
| Тефтели мясные в соусе сметанном               | 110              | 110       |
| Картофельное пюре                              | 150              | 180       |
| Компот                                         | 180              | 180       |
| Хлеб ржаной                                    | 30               | 60        |
| Энергетическая ценность (ккал)                 | 598              | 718       |

Стоимость обеда 83 руб.