



**Меню завтраков и обедов для учащихся льготных категорий 1-11 классы (ОВЗ)
по столовой MAOY COШ «Лидер-2» с 05.11.2025 – 14.11.2025**

1-я неделя ОВЗ 1-11 классы с 05.11.2025 – 07.11.2025

Наименование блюд и изделий	выход	ккал	выход	ккал
среда завтрак				
Запеканка из творога с соусом молочным, либо с медом	150/20/10	316,37	220/20/10	334,86
Какао с молоком	200	125,1	200	125,1
Батон нарезной с маслом	30/10	146,0	30/10	146
Фрукты консервированные	100	80,7	100	80,7
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	200	118,0
обед:				
Рассольник домашний со сметаной	200/5	203,54	250/5	118,6
Котлета куриная запеченная	90	180,0	100	200,0
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	196,5	180/5	201,9
Свекла тушеная	60	51,0	60	51,0
Компот из изюма	200	124,0	200	124,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3	20/30	122,3
Стоимость рациона	177,00	-	177,00	-
четверг завтрак				
Тефтели мясные	90	181,0	100	226,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	320,0	180/10	320,0
Огурцы свежие	60	12,4	60	12,4
Чай с шиповником	200	60,0	200	60,0
Хлеб пшеничный	30	68,97	30	68,97
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	200	118,0
обед:				
Свекольник с картофелем со сметаной	200/5	127,5	250/10	159,38
Плов с мясом	200	383,4	230	426,0
Огурцы консервированные	60	12,4	60	12,4
Компот из свежих яблок	200	159,0	200	159,0
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	20/30	122,3	20/30	122,3
Стоимость рациона	177,00	-	177,00	-
Наименование блюд и изделий	выход	ккал	выход	ккал
пятница завтрак				
Каша пшенная молочная с маслом	220/10	245,2	220/10	268,6
Кофейный напиток на молоке	200	152,0	200	152,0
Бутерброд с маслом, сыром	25/10/15	241,6	25/10/15	241,6
Хлеб пшеничный	30	68,97	30	68,97
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	200	118,0
обед:				
Суп рыбный с крупой	200	120,15	250	120,15
Оладьи из печени	90	209,0	100	261,0
Картофельное пюре с маслом	150/5	198,0	180/5	237,6
Капуста тушеная с помидорами	60	56,4	60	56,4
Кисель из ягоды замороженной	200	139,0	200	139,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3	20/30	122,3
Стоимость рациона	177,00	-	177,00	-

Бух-калькулятор:  Д. С. Перевалова

Повар-бригадир  О.Н.Сахарова



Меню для учащихся льготных категорий **5-11 классов по г/нз завтраков**
по столовой МАОУ СОШ «Лидер -2» с **05.11.2025 – 14.11.2025**

1-я неделя 5-11 классы с 05.11.2025 –07.11.2025

Наименование блюда	выход	ккал
среда		
Котлета «Пожарская» запеченная	100	210,0
Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	201,9
Свекла тушеная	60	51,0
Компот из изюма	200	130,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3
Стоимость рациона	105,00	-
четверг		
Овощная «Мозаика» с рисом	260	421,2
Огурцы консервированные	60	58,2
Чай с лимоном	200	60,0
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	20/30	122,3
Стоимость рациона	105,00	-
пятница		
Оладьи из печени	100	209,0
Картофельное пюре с маслом	180/10	241,9
Капуста тушеная с помидорами	60	56,4
Кисель из ягоды замороженной	200	139,0
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	20/30	122,3
Стоимость рациона	105,00	-

Бух-калькулятор:  Перевалова Д. С.

Повар-бригадир:  Сахарова О.Н.

2-я неделя 5-11 классы с 20.10.2025 – 24.10.2025

понедельник	обед	выход	ккал
Фрикадельки мясные в соусе		100	218,0
Рис отварной с маслом		180/10	209,7
Капуста тушеная с морковью		60	56,4
Компот из сухофруктов		200	124,0
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный		20/30	122,3
Стоимость рациона		105,00	-
вторник			
Котлеты рыбные запеченные		100	172,0
Картофельное пюре с маслом		180/5	250,0
Морская капуста, тушеная с кукурузой		60	45,1
Чай с лимоном, с сахаром		200	60,0
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный		20/30	122,3
Стоимость рациона		105,00	-
среда			
Вареники с картофелем отварные с маслом		250/10	283,79
Свекла тушеная		60	51,0
Компот из свежемороженой ягоды		200	159,03
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный		20/30	122,3
Стоимость рациона		105,00	-
четверг			
Рагу овощное по домашнему		270	437,14
Помидоры свежие		60	35,0
Компот из сухофруктов		200	124,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный		20/30	122,3
Стоимость рациона		105,00	-
пятница			
Пельмени мясные отварные с маслом		200/10	415,0
Капуста тушеная		60	54,6
Кисель из ягоды замороженной		200	159,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный		20/30	122,3
Стоимость рациона		105,00	-

Бух-калькулятор:  Перевалова Д. С.

Повар-бригадир:  Сахарова О.Н.



Меню для учащихся начальных классов по типу завтраков
по столовой МАОУ СОШ «Лидер-2» с **05.11.2025 – 14.11.2025**

1-я неделя 1-4 классы с 05.11.2025 – 07.11.2025

1-я смена

2-я смена

Наименование блюда	выход	ккал	Наименование блюда	выход	ккал
среда			среда		
Запеканка из творога с соусом молочным, либо с медом	150/20 150/10	316,37	Котлета «Пожарская» запеченная	90	261,0
Какао с молоком	200	125,1	Макаронные изделия отварные с маслом	150/10	196,5
Батон нарезной с маслом	30/10	146,0	Свекла тушеная	60	51,0
Фрукты консервированные	100	80,7	Компот из изюма	200	130,5
			Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/30	122,3
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	Молоко питьевое на разлив	200	118,0
Стоимость рациона	105,00	-	Стоимость рациона	105,00	-
четверг			четверг		
Тефтели мясные	90	208,0	Овощная «Мозаика» с рисом	200	324,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	320,0	Огурцы консервированные	60	35,0
Огурцы свежие	60	8,4	Чай с лимоном	200	60,0
Чай с шиповником	200	60,0	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	30/20	122,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	77,7	Молоко питьевое на разлив	200	118,0
Молоко питьевое на разлив	200	118,0			-
Стоимость рациона	105,00	-	Стоимость рациона	105,00	-
пятница			пятница		
Каша пшеничная молочная с маслом	210/10	245,2	Оладьи из печени	90	208,0
Кофейный напиток на молоке	200	152,0	Картофельное пюре с маслом	150/10	250,0
Бутерброд с маслом, сыром	25/10/15	241,6	Капуста тушеная с помидорами	60	56,4
Хлеб пшеничный	30	70,5	Кисель из ягоды замороженной	200	159,0
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/30	122,3
			Молоко питьевое на разлив	200	118,0
Стоимость рациона	105,00	-	Стоимость рациона	105,00	-

Бух-калькулятор Д.С. Перевалова Д. С.

Повар-бригадир О.Н. Сахарова Сахарова О.Н.

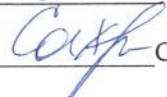
2-я неделя ОБЗ 1-11 классы с 10.11.2025 – 14.11.2025

Наименование блюд и изделий	выход	ккал	выход	ккал
понедельник завтрак	1-4 кл		5-11 кл	
Каша ячневая молочная, с маслом	220/10	348,8	270/10	465,0
Чай с сахаром	200	60,0	200	60,0
Бутерброд с маслом, сыром	25/10/15	241,6	25/10/15	241,6
Хлеб пшеничный	30	71,4	30	71,4
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	200	118,0
обед:				
Суп картофельный с бобовыми	200	118,6	250	148,3
Фрикадельки мясные в соусе	90	156,8	100	196,0
Рис отварной с маслом	150/5	209,7	180/10	251,64
Капуста тушеная с морковью	60	53,4	60	53,4
Компот из смеси сухофруктов	200	124,0	200	124,0
Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	20/30	122,3	20/30	122,3
Стоимость рациона	177,00	-	177,00	-
вторник завтрак				
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом	175/15/10	384,56	200/20/10	395,2
Икра из кабачков	60	59,6	60	59,6
Чай фруктовый	200	60,0	200	60,0
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	146,0	40	146,0
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	200	118,0
обед:				
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	96,6	250/10	120,75
Котлеты рыбные	90	172,0	100	212,12
Картофельное пюре с маслом	150/5	183,0	180/5	237,25
Морская капуста, тушеная с кукурузой	60	45,1	60	45,1
Чай с сахаром, лимоном	200	60,0	200	60,0
Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	20/30	122,3	20/30	122,3
Стоимость рациона	177,00	-	177,00	-
среда завтрак				
Запеканка рисовая с творогом, с соусом молочным, либо с медом	150/20/10	241,5	200/20/10	322,0
Какао с молоком	200	125,1	200	125,1
Батон нарезной с маслом	30/10	146,0	30	146,0
Фрукты консервированные	100	80,7	100	80,7
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	200	118,0
обед:				
Суп картофельный с фрикадельками	200	102,2	250/10	102,2
Голубцы ленивые	90	195,0	100	228,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	279,0	180/10	334,8
Свекла тушеная	60	48,39	60	48,39
Компот из свежемороженой ягоды	200	159,03	200	159,03
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3	20/30	122,3
Стоимость рациона	177,00	-	177,00	-
четверг завтрак				
Вареники с картофелем отварные с маслом	200/10	304,1	250/10	317,3
Икра кабачковая	60	46,4	60	46,4
Чай фруктовый	200	60,0	200	60,0
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	146,0	30/10	146,0
Напиток кисломолочный 2,5%	200	150,0	200	150,0
обед:				
Суп картофельный с крупой	200	71,8	250	71,8
Рагу овощное по-домашнему	220	278,0	240	333,6
Помидоры свежие	60	6,0	60	13,2
Компот из свежих фруктов	200	159,03	200	159,03
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3	20/30	122,3
Стоимость рациона	177,00	-	177,00	-
пятница завтрак				
Каша молочная «Дружба» с маслом	220/10	283,8	270/10	378,4
Чай с сахаром	200	60,0	2700	125,1
Бутерброд с маслом, сыром	25/10/15	241,6	25/10/15	241,6
Хлеб пшеничный	30	68,97	30	68,97
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	200	118,0
обед:				
Суп из овощей со сметаной	200/5	135,05	250/10	135,05
Пельмени мясные отварные с маслом	230/10	415,0	240/10	432,3
Капуста тушеная	60	56,4	60	56,4
Кисель из ягоды замороженной	200	139,0	200	139,0
Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3	20/30	122,3

2-я неделя 5-11 классы с 10.11.2025 – 14.11.2025

понедельник	обед	выход	ккал
	Фрикадельки мясные в соусе	100	218,0
	Рис отварной с маслом	180/10	209,7
	Капуста ,тушеная с морковью	60	56,4
	Компот из сухофруктов	200	124,0
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	20/30	122,3
	Стоимость рациона	105,00	-
	вторник		
	Котлеты рыбные запеченные	100	172,0
	Картофельное пюре с маслом	180/5	250,0
	Морская капуста, тушеная с кукурузой	60	45,1
	Чай с лимоном, с сахаром	200	60,0
	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	20/30	122,3
	Стоимость рациона	105,00	-
	среда		
	Вареники с картофелем отварные с маслом	250/10	283,79
	Свекла тушеная	60	51,0
	Компот из свежемороженой ягоды	200	159,03
	Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3
	Стоимость рациона	105,00	-
	четверг		
	Рагу овощное по домашнему	270	437,14
	Помидоры свежие	60	35,0
	Компот из сухофруктов	200	124,0
	Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3
	Стоимость рациона	105,00	-
	пятница		
	Пельмени мясные отварные с маслом	200/10	415,0
	Капуста тушеная	60	54,6
	Кисель из ягоды замороженной	200	159,0
	Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3
	Стоимость рациона	105,00	-

Бух-калькулятор:  Перевалова Д. С.

Повар-бригадир:  Сахарова О.Н.

1-я смена

2-я смена

Наименование блюда	выход	ккал	Наименование блюда	выход	ккал
понедельник			понедельник		
Каша ячневая молочная, с маслом	220/5	348,8	Фрикадельки мясные в соусе	90	180,0
Чай с сахаром	200	60,0	Рис отварной с маслом	150/5	209,7
Бутерброд с маслом, сыром	25/10/15	241,6	Капуста, тушеная с морковью	60	56,4
Хлеб пшеничный	30	71,4	Компот из сухофруктов	200	124,0
	-	-	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	20/30	122,3
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	Молоко питьевое на разлив	200	118,0
Стоимость рациона	105,00	-	Стоимость рациона	105,00	-
вторник			вторник		
Макаронные издел отв. с сыром, маслом	175/10/15	384,56	Котлеты рыбные запеченные	90	193,50
Икра из кабачков	60	45,09	Картофельное пюре с маслом	150/5	250,0
Чай с сахаром (фруктовый)	200	60,0	Морская капуста, тушеная с кукурузой	60	45,1
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	146,0	Чай с лимоном, с сахаром	200	60,0
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	Хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	20/30	122,3
			Молоко питьевое на разлив	200	118,0
Стоимость рациона	105,00	-	Стоимость рациона	105,00	-
среда			среда		
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным, либо с медом	150/20 150/10	515,0	Вареники с картоф. отварные с маслом	200/10	283,79
Какао с молоком	200	125,1	Свекла тушеная	60	51,0
Батон нарезной с маслом	30/10	146,0	Компот из свежемороженой ягоды	200	159,03
Фрукты консервированные	100	80,7	Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	Молоко питьевое на разлив	200	118,0
Стоимость рациона	105,00	-	Стоимость рациона	105,00	-
четверг			четверг		
Вареники с картоф. отварные с маслом	200/10	283,79	Рагу овощное по-домашнему	230	437,14
Икра кабачковая	60	45,09	Помидоры свежие	60	13,2
Чай с сахаром (фруктовый)	200	54,0	Компот из сухофруктов	200	124,0
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	146,0	Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3
Напиток кисломолочный м.д.ж 2,5%	200	150,0		-	-
			Напиток кисломолочный м.д.ж 2,5%	200	150,0
Стоимость рациона	105,00	-	Стоимость рациона	105,00	-
пятница			пятница		
Каша молочная «Дружба» с маслом	220/10	283,79	Пельмени мясные отварные с маслом	200/10	415,0
Чай с сахаром	200	60,0	Капуста квашеная	60	56,4
Бутерброд с маслом, сыром	25/10/15	241,6	Кисель из ягоды замороженной	200	159,0
Хлеб пшеничный	30	71,4	Хлеб пшеничный/ ржано-пшеничный	20/30	122,3
Молоко питьевое на разлив	200	118,0	Молоко питьевое на разлив	200	118,0
Стоимость рациона	105,00	-	Стоимость рациона	105,00	-

Бух-калькулятор  Перевалова Д. С.Повар-бригадир  Сахарова О.Н.