



Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 23»  
Л.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 2 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Макароны отварные	100	141
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурец свежий в нарезке	60	84.0
Макароны отварные с сыром	210/15	365.4
Чай с сахаром и лимоном	200	26.8
Хлеб домашний подовый	35	52.0

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	52.0
Суп картофельный с горохом	200	117.0
Плов из птицы ( без кости )	200	432.1
Кисель плодово - ягодный	180	107.1
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8


**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурец свежий в нарезке	60	84
Макароны отварные с маслом	200/5	365.4
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Оренбургская плюшка	50	200
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 23»  
Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 3 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша ячневая вязкая	100	124.6
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с/с	90/30	67.2
Картофельное пюре	150	286.0
Кофейный напиток с молоком	200	105.0
Хлеб домашний подовый	35	52.0

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови огурцом, с зел. гор	60	60.0
Борщ с фасолью со сметаной	200/5	118.0
Оладьи из печени в соусе	100	170.0
Каша гречневая вязкая	150	220.45
Компот из смеси сухофруктов	180	93.6
Хлеб домашний подовый	45	68.01
Хлеб ржаной	25	42.8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с/с	90/30	67.2
Картофельное пюре	150	286
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	35	52
Булка дорожная	50	193
Компот из смеси сухофруктов	180	104

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

 А.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 4 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша кукурузная молочная жидкая	100	142
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша кукурузная молочная жидкая	150	207.9
Чай с сахаром и лимоном	200	50.9
Хлеб домашний подовый	35	52.0
Йогурт	135	168.8

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат Степной с сол. огурцом	60	43.0
Суп картофельный с вермишелью	200	112.4
Рагу из птицы	230	391.0
Напиток из шиповника	180	58.8
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша кукурузная молочная жидкая	150	207.9
Чай с сахаром и лимоном	200	50.9
Хлеб домашний подовый	35	52.0
Йогурт	135	168.8
Булка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

 А.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 5 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню



**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рис припущенный с соусом	100/20	150.7
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30.27

**Завтрак 57.10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	192.5
Рис припущенный	150	221.5
Кисель плодово - ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	35	52.0

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат Витаминный	60	56.0
Суп крестьянский	200	80.8
Ежики мясные в соусе	90	254.4
Гороховое пюре	150	180.0
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196.5
Рис припущенный	150	221.5
Кисель плодово - ягодный	200	119.0
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Плюшка Оренбург	50	200
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию: .

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович



Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 23»  
А.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 6 октября 2023 г.  
Сезон: осенний период  
Неделя: первая  
День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша пшеничная вязкая	100	142.4
Чай с молоком и сахаром	200	50.9
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	374.1
Чай с молоком и сахаром	200	50.9
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт (яблоко)	180	105.6

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Мозаика» (сол. огурец)	60	93
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75.2
Котлета мясо-картофельная с соусом	100	174.4
Макароны отварные	150	211.5
Компот из свежих яблок.	180	55.8
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	374.1
Чай с молоком и сахаром	200	50.9
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт (яблоко)	140	105.6
Сдоба фигурная	50	186.5
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович