



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 4 марта 2024 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	100	136.45
Чай с сахаром	200	26.80
Хлеб домашний подовый	25	37.84

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	150	272.9
Чай с сахаром и лимоном	200	37.90
Хлеб домашний подовый	30	45.40
Фрукт	160	115.3

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра овощная закусочная	60	60.10
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	106.4
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	243.6
Макароны отварные	150	211.5
Компот из свежих яблок	200	62.00
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	150	272.9
Чай с сахаром и лимоном	200	37.90
Хлеб домашний подовый	30	45.40
Фрукт	150	108.09
Булочка дорожная	50	193.5
Чай с сахаром	200	26.80

Ответственный по питанию:

Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 5 марта 2024 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша гречневая вязкая с /с	100/15	147.0
Чай с сахаром	200	26.80
Хлеб домашний подовый	25	37,84

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	100	156.4
Каша гречневая вязкая	200	293.9
Кофейный напиток с молоком	200	105.0
Хлеб домашний подовый	30	45.40

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	60	95.00
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75.20
Котлета рыбная любительская	90	230.8
Картофельное пюре	150	156.0
Кисель плодово - ягодный	200	119.0
Хлеб домашний подовой	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	100	156.4
Каша гречневая вязкая	200	263.9
Кофейный напиток с молоком	200	105.0
Хлеб домашний подовый	30	45.40
Сдоба фигурная	50	186.5
Кисель плодово - ягодный	180	107.1

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астаневич З.В. Астаневич



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спирина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 6 марта 2024г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	150	74.85
Чай с сахаром	200	26.80
Хлеб домашний подовый	25	37,84

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137.3
Каша молочная «Дружба»	200/5	257.7
Напиток из шиповника	200	65.30
Печенье	36	70.80

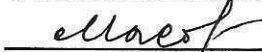
Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Винегрет овощной	60	76.90
Суп картофельный с клецками	200	98.30
Тефтели из говядины в соусе	100	237.5
Гороховое пюре	150	180.0
Чай с сахаром и лимоном	200	37.90
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80


Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137.3
Каша молочная «Дружба»	200/5	257.7
Напиток из шиповника	200	65.30
Печенье	36	70.80
Булка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	24.12

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Стилгина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 7 марта 2024 г.

Сезон: весенний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша ячневая вязкая	100	124.6
Чай с сахаром	200	26.80
Хлеб домашний подовый	30	45.40

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Здоровье»	60	118.0
Омлет с отварным картофелем	200	318.20
Чай с молоком и сахаром	200	50.90
Хлеб домашний подовый	40	59.43

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат картофельный с соленым огурцом	60	58.80
Суп картофельный с вермишелью	200	112.4
Гуляш из говядины	90	208.8
Каша перловая рассыпчатая	150	187.1
Компот из смеси сухофруктов	200	104.0
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Здоровье»	60	118.0
Омлет с отварным картофелем	200	318.2
Чай с молоком и сахаром	200	50.90
Хлеб домашний подовый	40	45.40
Плюшка Оренбург	50	200.0
Компот из смеси сухофруктов	180	93.6

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович