



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 4 декабря 2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	100	136,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	150	272,9
Чай с сахаром и лимоном	200	50,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт (яблоко)	160	148,4

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	40
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	106,4
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	243,6
Макароны отварные	150	211,5
Кисель плодово-ягодный	180	107,1
Хлеб домашний подовой	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	150	272,9
Чай с сахаром и лимоном	200	50,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт (яблоко)	160	148,4
Булочка школьная	50	171,0
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:

М.С. Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович З.В. Астанович



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 5 декабря 2023 г.

Сезон: зимний 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	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	100	126.4
Каша гречневая вязкая	200	213.9
Какао с молоком	200	139.0
Хлеб домашний подовый	30	45.40

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Винегрет овощной	60	69.0
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75.2
Котлета рыбная любительская	90	230.8
Картофельное пюре	150	156.0
Напиток из шиповника	180	68.77
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	100	126.4
Каша гречневая вязкая	200	213.9
Чай с молоком и сахаром	200	94.0
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Сдоба фигурная	50	172,8
Чай с сахаром	200	26.80

Ответственный по питанию:

М.Д. Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович З.В. Астанович



«СОШ № 23»

Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 6 декабря 2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Каша молочная «Дружба»	150	74.85
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Бутерброд с сыром	20/40	137.3
Каша молочная «Дружба»	200/5	257.7
Кисель плодово-ягодный	200	119.0
Печенье	36	70.80

Обед 100 руб.

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат «Студенческий»	60	95.00
Суп картофельный с клецками	200	98.30
Тефтели из говядины в соусе	100	237.5
Гороховое пюре	150	180
Компот из свежих яблок	180	55.80
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Бутерброд с сыром	20/40	137.3
Каша молочная «Дружба»	200/5	257.7
Кисель плодово-ягодный	200	119.0
Печенье	36	70.80
Булка дорожная	50	193.0
Чай с сахаром	200	26.80

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

В.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 7 декабря 2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша перловая рассыпчатая с /с	100/15	104
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с /сахаром	60	62.40
Омлет натуральный	200	367.0
Чай с сахаром	200	26.80
Хлеб домашний подовый	40	60.54

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты с кукуруз	60	62.0
Борщ с фасолью и картофелем со сметан.	200/5	118.0
Гуляш из говядины	90	208.8
Каша перловая рассыпчатая	150	187.1
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
Салат из моркови с сахаром	60	62.4
Омлет из яиц	200	367.0
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	40	60.54
Плюшка Оренбург	50	200
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович



Директор МОАУ «СОШ № 23»
А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 8 декабря 2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 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	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	234.4
Сложный гарнир	200	212.0
Напиток из шиповника	200	65.30
Хлеб домашний подовый	30	45.40

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Здоровье»	60	118.0
Суп картофельный с вермишелью	200	112.4
Куры тушеные с овощами	120	196.5
Каша гречневая вязкая	150	220.5
Чай с сахаром и лимоном	200	50.90
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	234.4
Каша ячневая вязкая	180	212.0
Напиток из шиповника	200	65.3
Хлеб домашний подовый	35	45.4
Булочка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	26.80

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович