



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата: 07 ноября 2023 г.**

**Сезон: осенний период**

**Неделя: вторая**

**День: 2 день примерного меню**

**Завтрак 12-00 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Каша гречневая вязкая с соусом	100/15	147
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68-50 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Курица тушеная с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	200	213,9
Кисель плодово-ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	30	45,40

**Обед 100 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Салат «Прелесть»	60	83,5
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/5	106,4
Биточки рубленые из птицы с соусом	120	243,6
Макароны отварные	150	211,5
Напиток из шиповника	200	65,3
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Курица тушеная с овощами	120	196,5
Каша гречневая вязкая	180	213,9
Кисель плодово-ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	30	45,40
Сдоба фигурная	50	172,8
Чай с сахаром	180	24,12

**Ответственный по питанию:**

Мысова **Е. Д. Мысова**  
Астанович **З. В. Астанович**



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 08 ноября 2023 г.

**Сезон:** осенний период

**Неделя:** вторая

**День:** 3 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

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

**Завтрак 68-50 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Бутерброд с сыром	20/40	137,3
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,9
Чай с сахаром и лимоном	200	50,90
Печенье	36	70,80

**Обед 100 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Салат из моркови со свежим огурцом и зеленым горошком	60	60
Суп картофельный с клецками	200	98,3
Котлета рыбная любительская	90	130,8
Рис припущенный	150	121,5
Компот из смеси сухофруктов	200	104
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8
Фрукт	180	166,9

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Бутерброд с сыром	20/40	137,3
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,9
Чай с сахаром и лимоном	200	50,90
Печенье	36	70,80
Плюшка «Оренбургская»	50	200
Чай с сахаром	180	24,12

**Ответственный по питанию:**

Мысова Е.Д. Мысова  
Астанович З.В. Астанович



Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Спигина

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 09 ноября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

#### Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша ячневая вязкая	100	124,6
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

#### Завтрак 68-50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	204,4
Сложный гарнир	200	212
Кофейный напиток с молоком	200	105
Хлеб домашний подовый	35	52

#### Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат картофельный с растительным мас.	60	74
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75,2
Тефтели из говядины в соусе	100	237,5
Каша перловая рассыпчатая	150	187,1
Компот из свежих яблок	200	62
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

#### Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	204,4
Каша ячневая вязкая	180	212
Кофейный напиток с молоком	200	105
Хлеб домашний подовый	30	45,40
Булка ванильная	50	172,8
Чай с сахаром	180	24,12

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Астанович З.В. Астанович



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 10 ноября 2023 г.

**Сезон:** осенний период

**Неделя:** вторая

**День:** 5 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Каша молочная «Дружба»	150	74,85
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68-50 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7
Напиток из шиповника	200	65,3
Хлеб домашний подовый	30	45,40
Фрукт (яблоко)	180	166,90

**Обед 100 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Салат «Студенческий»	60	95
Суп картофельный с вермишелью	200	112,4
Куры тушеные с овощами	120	196,5
Гороховое пюре	150	180
Кисель плодово-ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7
Напиток из шиповника	200	65,3
Хлеб домашний подовый	30	45,40
Фрукт (яблоко)	180	166,90
Булочка «Школьная»	50	171
Чай с сахаром	180	24,12

**Ответственный по питанию:**

Мысова **Е.Д. Мысова**  
Астана **З.В. Астанович**