

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Спирина

**Ежедневное меню обучающихся**

Дата: 9 января 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

| Наименование блюда    | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Макаронны отварные    | 100          | 142.0        |
| Чай с молоком         | 200          | 26.8         |
| Хлеб домашний подовый | 25           | 37.84        |

**Завтрак 68.50 руб.**

| Наименование блюда            | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Салат из белокочанной капусты | 60           | 40.0         |
| Макаронны с сыром             | 205/10       | 365.4        |
| Чай с сахаром                 | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый         | 30           | 45.4         |


**Обед 100 руб.**

| Наименование блюда                 | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------------|--------------|--------------|
| Салат картофельный с солен огурцом | 60           | 58.8         |
| Суп картофельный с горохом         | 200          | 116.8        |
| Плов из птицы( без кости)          | 200          | 353.3        |
| 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 |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Салат из белокочанной капусты | 60           | 40.0         |
| Макаронны отварные с маслом   | 200/5        | 339.5        |
| Чай с сахаром                 | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый         | 35           | 52.00        |
| Сдоба фигурная                | 50           | 186.5        |
| Чай с сахаром                 | 180          | 24.12        |

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Я.А. Спигина

Ежедневное меню обучающихся

Дата: 10 января 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: третья

День: 2 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

| Наименование блюда           | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Каша ячневая вязкая с соусом | 100/15       | 131.15       |
| Чай с сахаром                | 200          | 26.8         |
| Хлеб домашний подовый        | 25           | 37,84        |

Завтрак 68.50 руб.

| Наименование блюда              | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Помидор соленый порционно       | 25           | 6.00         |
| Котлета рыбная любительская с/с | 80/20        | 205.2        |
| Картофельное пюре               | 150          | 156.0        |
| Чай с молоком и сахаром         | 200          | 50.90        |
| Хлеб домашний подовый           | 30           | 45.40        |

Обед 100 руб

| Наименование блюда               | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Салат из красной фасоли          | 60           | 104          |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5        | 75.2         |
| Оладьи из печени в соусе         | 100          | 170          |
| Каша гречневая вязкая            | 150          | 220.45       |
| Компот из смеси сухофруктов      | 180          | 84.24        |
| Хлеб домашний подовый            | 45           | 68,01        |
| Хлеб ржаной                      | 25           | 42,8         |

Завтрак-полдник (ОВЗ)

| Наименование блюда              | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Помидор соленый порционно       | 25           | 6.00         |
| Котлета рыбная любительская с/с | 80/20        | 205.2        |
| Каша ячневая вязкая             | 150          | 187.0        |
| Чай с сахаром                   | 200          | 26.8         |
| Хлеб домашний подовый           | 30           | 45.40        |
| Булка ванильная                 | 50           | 172.8        |
| Чай с сахаром                   | 180          | 24.12        |

Ответственный по питанию: .

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Спигина

Ежедневное меню обучающихся

Дата: 11 января 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

| Наименование блюда       | Масса порции | Калорийность |
|--------------------------|--------------|--------------|
| Рис припущенный с соусом | 100/15       | 150.7        |
| Чай с сахаром            | 200          | 26.8         |
| Хлеб домашний подовый    | 25           | 37,84        |

Завтрак 68.50 руб.

| Наименование блюда       | Масса порции | Калорийность |
|--------------------------|--------------|--------------|
| Куры тушеные с овощами   | 120          | 196.5        |
| Рис припущенный          | 150          | 217.5        |
| Кисель плодово - ягодный | 200          | 119.0        |
| Хлеб домашний подовый    | 30           | 45.40        |

Обед 100 руб.

| Наименование блюда                      | Масса порции | Калорийность |
|---|--------------|--------------|
| Салат витаминный                        | 60           | 87.81        |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200/5        | 118          |
| Ежики мясные в соусе                    | 90           | 191.11       |
| Гороховое пюре                          | 150          | 180          |
| Чай с лимоном и сахаром                 | 200          | 37.9         |
| Хлеб домашний подовый                   | 45           | 68,01        |
| Хлеб ржаной                             | 25           | 42,8         |


Завтрак-полдник (ОВЗ)

| Наименование блюда       | Масса порции | Калорийность |
|--------------------------|--------------|--------------|
| Куры тушеные с овощами   | 120          | 13.08        |
| Рис припущенный          | 150          | 217.5        |
| Кисель плодово - ягодный | 200          | 119.0        |
| Хлеб домашний подовый    | 30           | 45.40        |
| Плюшка Оренбургская      | 50           | 200.0        |
| Чай с сахаром            | 180          | 24.12        |

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Спигина

Ежедневное меню обучающихся

Дата: 12 января 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

| Наименование блюда    | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Каша пшеничная вязкая | 100/15       | 148.95       |
| Чай с сахаром         | 200          | 26.8         |
| Хлеб домашний подовый | 25           | 37,84        |

Завтрак 68.50 руб.

| Наименование блюда          | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Сырники из творога с джемом | 150/20       | 374.1        |
| Чай с сахаром               | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый       | 30           | 45.40        |
| Фрукт (яблоко)              | 160          | 93.87        |

Обед 100 руб.

| Наименование блюда              | Масса порции | Калорийность |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Винегрет овощной                | 60           | 76.9         |
| Суп крестьянский                | 200          | 80.8         |
| Котлета мясо- картофельная с /с | 100          | 194.4        |
| Макаронны отварные              | 150          | 211.5        |
| Напиток из шиповника            | 180          | 58.77        |
| 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 сахаром               | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый       | 30           | 45.40        |
| Фрукт (яблоко)              | 140          | 82.13        |
| Булочка школьная            | 50           | 171.0        |
| Чай с сахаром               | 180          | 24.12        |

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович