



МОАУ «СОШ № 23»  
Стигина

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша овсяная вязкая молочная	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 овсяная вязкая молочная	200	272.9
Чай с сахаром и лимоном	200	50.9
Фрукт(мандарин)	70	111.3
Хлеб домашний подовый	30	45.4

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	68,1
Хлеб ржаной	25	42,8


Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша овсяная вязкая молочная	200	272.9
Чай с сахаром и лимоном	200	50.9
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт (мандарин)	70	111.3
Булочка школьная	50	171
Чай с сахаром	180	24.12

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович



МОАУ «СОШ № 23»  
Стигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 12 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша гречневая вязкая с /с	100/15	147
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная	100	219
Каша гречневая вязкая	200	213.9
Компот из свежих яблок	200	62
Хлеб домашний подовый	30	45.4

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свежих огурцов и лука	60	40.8
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75.2
Котлета рыбная любительская	90	230.8
Картофельное пюре	150	156
Компот из смеси с/фруктов	180	93.6
Хлеб домашний подовой	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная	100	219
Каша гречневая вязкая	180	213.9
Компот из свежих яблок	200	62
Хлеб домашний подовой	30	45.4
Сдоба фигурная	50	172,8
Чай с сахаром	180	24.12

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович



«СОШ № 23»

Л.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 13 сентября 2023 г.

**Сезон:** осенний период

**Неделя:** вторая

**День:** 3 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная «Дружба»	100	136.4
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137.3
Каша молочная «Дружба»	200/5	257.7
Кисель плодово-ягодный	200	119
Печенье	36	70.8

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	60	95
Суп картофельный с клецками	200	98.3
Тефтели из говядины в соусе	100	237.5
Гороховое пюре	150	180
Напиток апельсиновый	180	93.6
Хлеб домашний подовый	45	68,1
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет из яиц	150	387.7
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт яблоко	150	87.99
Плюшка Оренбургская	50	200
Чай с сахаром	180	24.12

Ответственный по питанию:

Мася Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астана З.В. Астанович



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 14 сентября 2023 г.

**Сезон:** осенний период

**Неделя:** вторая

**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
Омлет из яиц	150	387.7
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт (яблоко)	150	87.99

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьные годы»	60	89
Борщ с фасолью и картофелем со сметан.	200/5	118
Гуляш из говядины	90	208.8
Каша перловая рассыпчатая	150	187.1
Компот из св. яблок и апель.	180	45.6
Хлеб домашний подовой	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет из яиц	150	387.7
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт (яблоко)	150	87.99
Плюшка Оренбург	50	200
Чай с сахаром	180	24.12

**Ответственный по питанию:**

 **Е.Д. Мысова**

**Зав. производством:**

 **З.В. Астанович**



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 15 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

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

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	219
Сложный гарнир	200	212
Кофейный напиток с молоком	200	105
Хлеб домашний подовый	35	52

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свежих помидор	60	60
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	50.9
Хлеб домашний подовый	45	68,1
Хлеб ржаной	25	42,8


Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	219
Каша ячневая вязкая	180	212
Чай с молоком и сахаром	200	94
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Булочка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	180	24.12

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович