



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 11 декабря 2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Макаронны отварные	100	141
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Прелесть»	60	85.50
Макаронны отварные с сыром	210/15	365.4
Чай с сахаром	200	26.80
Хлеб домашний подовый	35	52.00

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат картофельный с раст. маслом	60	74.0
Суп картофельный с горохом	200	117.0
Плов из птицы (без кости)	200	412.1
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 «Прелесть»	60	85.5
Макаронны с маслом	200/5	365.4
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Плюшка Оренбург	50	200
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович



утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 23»  
Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 декабря 2023 г.  
Сезон: осенний период  
Неделя: пятая  
День: 2 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
Помидор соленый порционно	30	4.00
Котлета рыбная любительская	80/20	61.10
Картофельное пюре	150	286.0
Кофейный напиток с молоком	200	105.0
Хлеб домашний подовый	35	52.00

**Обед 100 руб**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из красной фасоли	60	104.0
Щи из свежей капусты со сметаной	200\5	75.20
Оладьи их печени в соусе	100	170.0
Каша гречневая вязкая	150	220.45
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
Помидор соленый порционно	30	4.0
Котлета рыбная любительская	80/20	61.1
Картофельное пюре	150	286.0
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	35	52.0
Булка Дорожная	50	193
Компот из смеси сухофруктов	180	104

Ответственный по питанию: .  
Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:  
Астанович З.В. Астанович



**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 13 декабря 2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша жидкая молочная кукурузная	100	142
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша жидкая молочная кукурузная	150	207.9
Чай с лимоном и сахаром	200	50.90
Хлеб домашний подовый	35	52.00
Йогурт	135	168.8

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной» с соленым огурцом	60	65.0
Суп картофельный с вермишелью	200	112.4
Рагу из птицы	230	391.0
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша жидкая молочная кукурузная	150	207.9
Чай с лимоном и сахаром.	200	50.9
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Йогурт	135	168.8
Булка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович

Утверждаю:  
Директор МОАУ «СОШ № 23»  
Л.А. Спизина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 декабря 2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рис припущенный с соусом	100/20	150.7
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30.27

**Завтрак 68. 50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	192.5
Рис припущенный	150	221.5
Кисель плодово – ягодный	200	119.0
Хлеб домашний подовый	35	52.0

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Витаминный»	60	56.0
Свекольник со сметаной	200/5	81.8
Ежики мясные в соусе	90	254.4
Гороховое пюре	150	180.0
Напиток из шиповника	200	65.3
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры, тушеные с овощами	120	196.5
Рис припущенный	150	221.5
Кисель плодово - ягодный	200	119.0
Хлеб домашний подовый	35	52.0
Плюшка оренбургская	50	200
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию: .

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 15 декабря 2023 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша пшеничная вязкая	100	142.4
Чай с молоком и сахаром	200	50.9
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	374.1
Чай с молоком и сахаром	200	50.90
Хлеб домашний подовый	30	45.40
Фрукт (яблоко)	180	105.6

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Винегрет овощной	60	79.60
Суп крестьянский	200	80.80
Котлета мясо-картофельная с соусом	100	174.4
Макаронны отварные	150	214.5
Чай с лимоном и сахаром.	200	50.90
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 молоком и сахаром	200	50.9
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт( яблоко)	140	105.6
Сдоба фигурная	50	186.5
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

Мест Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астана Э.В. Астанович