

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

 А.А. Стигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 15 января 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

| Наименование блюда           | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Каша вязкая молочная овсяная | 150          | 136.45       |
| Чай с сахаром                | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый        | 25           | 37.84        |

Завтрак 68.50 руб.

| Наименование блюда           | Масса порции | Калорийность |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Каша вязкая молочная овсяная | 150          | 272.9        |
| Чай с сахаром и лимоном      | 200          | 37.9         |
| Хлеб домашний подовый        | 30           | 45.4         |
| Фрукт (яблоко)               | 160          | 115.3        |

Обед 100 руб.

| Наименование блюда                     | Масса порции | Калорийность |
|--|--------------|--------------|
| Салат из белокочанной капусты          | 60           | 40.0         |
| Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200/5        | 106.4        |
| Биточки рубленые из птицы в соусе      | 120          | 243.6        |
| Макароны отварные                      | 150          | 211.5        |
| Компот плодово - ягодный               | 200          | 62.00        |
| 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          | 37.9         |
| Хлеб домашний подовый        | 30           | 45.4         |
| Фрукт (яблоко)               | 160          | 115.3        |
| Булочка дорожная             | 50           | 193.5        |
| Чай с сахаром                | 200          | 26.80        |

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 16 января 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Каша гречневая вязкая с /с | 100/15       | 147.0        |
| Чай с сахаром              | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый      | 25           | 37,84        |

**Завтрак 68.50 руб.**

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Курица тушеная с морковью  | 100          | 156.4        |
| Каша гречневая вязкая      | 200          | 293.9        |
| Кофейный напиток с молоком | 200          | 105.0        |
| Хлеб домашний подовый      | 30           | 45.40        |

**Обед 100 руб.**

| Наименование блюда               | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Винегрет овощной                 | 60           | 76.90        |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5        | 75.20        |
| Котлета рыбная любительская      | 90           | 230.8        |
| Картофельное пюре                | 150          | 156.0        |
| Кисель плодово - ягодный         | 200          | 107.1        |
| Хлеб домашний подовой            | 45           | 68,01        |
| Хлеб ржаной                      | 25           | 42,80        |

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

| Наименование блюда         | Масса порции | Калорийность |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Курица тушеная с морковью  | 100          | 156.4        |
| Каша гречневая вязкая      | 200          | 293.9        |
| Кофейный напиток с молоком | 200          | 105.0        |
| Хлеб домашний подовый      | 30           | 45.40        |
| Сдоба фигурная             | 50           | 186.5        |
| Кисель плодово - ягодный   | 180          | 107.1        |

Ответственный по питанию:

Е.Д. Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович З.В. Астанович



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 17 января 2024г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню



**Завтрак 12-00 руб.**

| Наименование блюда     | Масса порции | Калорийность |
|------------------------|--------------|--------------|
| Каша молочная «Дружба» | 150          | 74.85        |
| Чай с сахаром          | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый  | 25           | 37,84        |

**Завтрак 68.50 руб.**

| Наименование блюда     | Масса порции | Калорийность |
|------------------------|--------------|--------------|
| Бутерброд с сыром      | 20/40        | 137.3        |
| Каша молочная «Дружба» | 200/5        | 257.7        |
| Напиток из шиповника   | 200          | 65.30        |
| Печенье                | 36           | 70.80        |

**Обед 100 руб.**

| Наименование блюда          | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Салат «Студенческий»        | 60           | 95.00        |
| Суп картофельный с клецками | 200          | 98.30        |
| Тефтели из говядины в соусе | 100          | 237.5        |
| Гороховое пюре              | 150          | 180.0        |
| Чай с сахаром и лимоном     | 200          | 37.90        |
| Хлеб домашний подовый       | 45           | 68,01        |
| Хлеб ржаной                 | 25           | 42,80        |

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

| Наименование блюда     | Масса порции | Калорийность |
|------------------------|--------------|--------------|
| Бутерброд с сыром      | 20/40        | 137.3        |
| Каша молочная «Дружба» | 200/5        | 257.7        |
| Напиток из шиповника   | 200          | 65.30        |
| Печенье                | 36           | 70.80        |
| Булка ванильная        | 50           | 172.8        |
| Чай с сахаром          | 200          | 24.12        |

Ответственный по питанию:

Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 18 января 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

| Наименование блюда             | Масса порции | Калорийность |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| Каша перловая рассыпчатая с /с | 100/15       | 104.0        |
| Чай с сахаром                  | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый          | 25           | 37.84        |

Завтрак 68.50 руб.

| Наименование блюда          | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Салат из моркови с сахаром  | 60           | 69.20        |
| Омлет с отварным картофелем | 200          | 318.20       |
| Чай с сахаром               | 200          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый       | 40           | 59.43        |

Обед 100 руб.

| Наименование блюда          | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Салат «Прелесть»            | 60           | 55.5         |
| Свекольник со сметан.       | 200/5        | 81.8         |
| Гуляш из говядины           | 90           | 208.8        |
| Каша перловая рассыпчатая   | 150          | 187.1        |
| Компот из смеси сухофруктов | 200          | 93.60        |
| Хлеб домашний подовый       | 45           | 68,01        |
| Хлеб ржаной                 | 25           | 42,80        |

Завтрак-полдник (ОВЗ)

| Наименование блюда          | Масса порции | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Салат из моркови с сахаром  | 60           | 13.08        |
| Омлет с отварным картофелем | 200          | 217.5        |
| Чай с сахаром               | 200          | 119.0        |
| Хлеб домашний подовый       | 40           | 45.40        |
| Плюшка Оренбург             | 50           | 200          |
| Компот из смеси сухофруктов | 180          | 93.6         |

Ответственный по питанию:

Масо Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астана З.В. Астанович



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19 января 2024 г.

Сезон: зимний 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          | 26.80        |
| Хлеб домашний подовый | 25           | 37,84        |

Завтрак 68.50 руб.

| Наименование блюда            | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Салат из белокочанной капусты | 60           | 40.0         |
| Ежики мясные в соусе          | 90           | 171.1        |
| Макаронны отварные            | 150          | 211.5        |
| Чай с молоком и сахаром       | 200          | 50.90        |
| Хлеб домашний подовый         | 30           | 45.40        |

Обед 100 руб.

| Наименование блюда            | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Салат «Школьный»              | 60           | 65.0         |
| Суп картофельный с вермишелью | 200          | 112.4        |
| Куры тушеные с овощами        | 120          | 196.5        |
| Каша гречневая вязкая         | 150          | 180.5        |
| Напиток из шиповника          | 200          | 68.77        |
| Хлеб домашний подовый         | 45           | 68,01        |
| Хлеб ржаной                   | 25           | 42,80        |

Завтрак-полдник (ОВЗ)

| Наименование блюда            | Масса порции | Калорийность |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Салат из белокочанной капусты | 60           | 40.0         |
| Ежики мясные в соусе          | 90           | 171.1        |
| Макаронны отварные            | 150          | 211.5        |
| Чай с молоком и сахаром       | 200          | 50.90        |
| Хлеб домашний подовый         | 30           | 45.4         |
| Булочка дорожная              | 50           | 193.5        |
| Чай с сахаром                 | 200          | 24.12        |

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович