

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина



**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 18 сентября 2023г.

Сезон: осенний период

Неделя: третья

День: 1 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Макароны отварные	100	141.0
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурец свежий в нарезке	60	84
Макароны с сыром	210/15	365.4
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45.4

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из помидоров и перца	60	45.5
Суп картофельный с горохом	200	127
Плов из птицы (без кости)	200	432.1
Компот из плодов свежих (ябл., апель)	180	70.4
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурец свежий в нарезке	50	84
Макароны отварные 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 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович З.В. Астанович



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 19 сентября 2023 г.

**Сезон:** осенний период

**Неделя:** третья

**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
Котлета рыбная любительская с /с	90/30	67.2
Картофельное пюре	150	285
Кисель плодово - ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	35	52

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	95.0
Борщ с фасолью и карт со сметаной	200\5	118.0
Оладьи из печени с соусом	100	205.75
Каша гречневая вязкая	150	220.45
Компот из смеси сухофруктов	180	57.0
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с соусом	90/30	67.2
Картофельное пюре	150	286.0
Кисель плодово- ягодный	200	119.0
Хлеб домашний подовый	35	52
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:** 20 сентября 2023 г.

**Сезон:** осенний период

**Неделя:** третья

**День:** 3 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша молочная кукурузная жидкая	100	142.0
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд горячий с сыром	50/10/40	150.3
Каша молочная кукурузная жидкая	205	277.2
Чай с сахаром и лимоном	200	104.0
Фрукт(яблоко)	40	53.0

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной» со св. огурцом	60	43
Суп «Крестьянский»	200	80,8
Ежики мясные в соусе	90	234,4
Гороховое пюре	150	180.0
Напиток апельсиновый	180	61.2
Хлеб домашний подовый	45	68.01
Хлеб ржаной	25	42.8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд горячий с сыром	20/40	137.3
Каша молочная кукурузная жидкая	200	207.9
Чай с сахаром и лимоном	200	50.9
Фрукт (яблоко)	120	111.3
Булка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	26.8

**Ответственный по питанию:** .

Моева Е.Д. Мысова

**Зав. производством:**

Астанович З.В. Астанович



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

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 21 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: третья

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	196,5
Рис припущенный	150	221,5
Компот из свежих яблок	200	62
Хлеб домашний подовый	35	52

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови со св. огурцом и зел.гор	60	60,0
Суп картофельный с вермишелью	200	112,4
Рагу из птицы	230	391,0
Чай с сахаром и лимоном	180/5	59,0
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
Компот из свежих яблок	200	62,0
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Плюшка «Оренбург»	50	200
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович



**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 22 сентября 2023 г.

**Сезон:** осенний период

**Неделя:** третья

**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	50,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт (яблоко)	180	105,6

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьные годы»	60	89
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75,2
Котлета мясо-картофельная с соусом	100	154,4
Макаронные изделия отварные	150	211,5
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
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)	100	105,6
Сдоба фигурная	50	186,5
Чай с сахаром	200	26,8

**Ответственный по питанию:**

Мысова Е.Д. Мысова

**Зав. производством:**

Астанович З.В. Астанович