



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 19 февраля 2024 г.  
Сезон: зимний период  
Неделя: третья  
День: 1 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша вязкая молочная овсяная	100	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 из свежих яблок	200	62.00
Хлеб домашний подовый	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)	150	108.09
Булочка дорожная	50	193.5
Чай с сахаром	200	26.80

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 20 февраля 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: третья

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
Какао с молоком	200	118.6
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	119.0
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
Какао с молоком	200	118.6
Хлеб домашний подовый	30	45.40
Сдоба фигурная	50	186.5
Кисель плодово - ягодный	180	107.1

Ответственный по питанию:

Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 21 февраля 2024г.

Сезон: зимний период

Неделя: третья

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	26.80

Ответственный по питанию:

Моева Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астаневич З.В. Астаневич



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

*Ежедневное меню для обучающихся*

Дата: 22 февраля 2024 г.

Сезон: зимний период

Неделя: третья

День: 4 день примерного меню

*Завтрак 12-00 руб.*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Каша ячневая вязкая	100	124.6
Чай с сахаром	200	26.80
Хлеб домашний подовый	30	45.40

*Завтрак 68.50 руб.*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат из белокочанной капусты	60	40.0
Омлет с отварным картофелем	200	318.2
Чай с молоком и сахаром	200	50.90
Хлеб домашний подовый	40	59.43

*Обед 100 руб.*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат «Школьный»	60	65.0
Суп картофельный с вермишелью	200	112.4
Гуляш из говядины	90	208.8
Каша перловая рассыпчатая	150	187.1
Компот из смеси сухофруктов	200	104.0
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

*Завтрак-полдник (ОВЗ)*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат из белокочанной капусты	60	40.0
Омлет с отварным картофелем	200	217.5
Чай с молоком и сахаром	200	50.90
Хлеб домашний подовый	40	45.40
Плюшка Оренбургская	50	200.0
Компот из смеси сухофруктов	180	93.60

Ответственный по питанию:

*Моев* Е.Д. Мысова

Зав. производством:

*Астапов* З.В. Астанович