



МОАУ «СОШ № 23»  
Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 23 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: четвертая

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
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт (яблоко)	150	139,1

**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 (яблоко)	140	129,8
Булочка школьная	50	171,0
Чай с сахаром	200	26,80

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович



№ «СОПН № 23»  
Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата:** 24 октября 2023 г.

**Сезон:** осенний период

**Неделя:** четвертая

**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 с морковью	100	126.4
Каша гречневая вязкая	200	213.9
Кофейный напиток с молоком	200	105.0
Хлеб домашний подовый	30	45.40

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови со св.огурцом и зел гор	60	60
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75.2
Котлета рыбная любительская	90	230.8
Картофельное пюре	150	156
Напиток из шиповника	180	58.77
Хлеб домашний подовой	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	100	126.4
Каша гречневая вязкая	180	192.5
Чай с молоком и сахаром	200	94.0
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Сдоба фигурная	50	172,8
Чай с сахаром	200	26.80

**Ответственный по питанию:**

М.Е.С. Е.Д. Мысова

**Зав. производством:**

А.В.А. З.В. Астанович





Муниципальное бюджетное учреждение «СОШ № 23»

Спигина

*Ежедневное меню для обучающихся*

*Дата: 25 октября 2023 г.*

*Сезон: осенний период*

*Неделя: четвертая*

*День: 3 день примерного меню*

*Завтрак 12-00 руб.*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Каша молочная «Дружба»	150	74.85
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

*Завтрак 68.50 руб.*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
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.*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат картофельный с раст. маслом	60	74
Суп картофельный с клецками	200	98.3
Тефтели из говядины в соусе	100	237.5
Гороховое пюре	150	180
Компот из свежих яблок	180	55.8
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

*Завтрак-полдник (ОВЗ)*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Бутерброд с сыром	20/40	137.3
Каша молочная «Дружба»	200/5	257.7
Кисель плодово-ягодный	200	119.0
Печенье	36	70.80
Булка дорожная	50	193.0
Чай с сахаром	200	26.80

*Ответственный по питанию:*

*Мысова Е.Д.*

*Зав. производством:*

*Астанович З.В.*



МОАУ «СОШ № 23»

Спигина

**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата: 26 октября 2023 г.**

**Сезон: осенний период**

**Неделя: четвертая**

**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
Салат из моркови с /сахаром	60	62.4
Омлет натуральный	200	367
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	40	60.54

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из капусты со свежим огурцом	60	74
Борщ с фасолью и картофелем со сметан.	200/5	118
Гуляш из говядины	90	208.8
Каша перловая рассыпчатая	150	187.1
Компот из смеси сухофруктов	180	93.6
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с /сахаром	60	62.4
Омлет из яиц	200	367.0
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:**

М.Е.Т. Е.Д. Мысова

**Зав. производством:**

З.В.А. З.В. Астанович





МОАУ «СОШ № 23»

Спигина

*Ежедневное меню для обучающихся*

*Дата: 27 октября 2023 г.*

*Сезон: осенний период*

*Неделя: четвертая*

*День: 5 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	20	30,27

*Завтрак 68.50 руб.*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Ежики мясные в соусе	90	234.4
Сложный гарнир	200	212.0
Напиток из шиповника	200	65.30
Хлеб домашний подовый	30	45.40

*Обед 100 руб.*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Салат «Студенческий»	60	95
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	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

*Завтрак-полдник (ОВЗ)*

<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Калорийность</i>
Ежики мясные в соусе	90	234.4
Каша ячневая вязкая	180	212.0
Напиток из шиповника	200	65.3
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Булочка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	26.80

*Ответственный по питанию:*

*Е.Д. Мысова*

*Зав. производством:*

*З.В. Астанович*