



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 25 сентября 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	35	52
Фрукт (мандарин)	70	111,3


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 (мандарин)	70	111,3
Булочка школьная	50	171
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 26 сентября 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	219
Каша гречневая вязкая	200	213.9
Кофейный напиток с молоком	200	105
Хлеб домашний подовый	35	52

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свежих огурцов и лука	60	40.8
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75.2
Котлета рыбная любительская	90	230.8
Картофельное пюре	150	156
Компот из плодов свежих яблок и ап	180	45.6
Хлеб домашний подовой	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с морковью	100	219
Каша гречневая вязкая	180	213.9
Чай с молоком и сахаром	200	94
Хлеб домашний подовой	30	45.4
Сдоба фигурная	50	172,8
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 27 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: четвертая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

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

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
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.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Студенческий»	60	95
Суп картофельный с клецками	200	98.3
Тефтели из говядины в соусе	100	237.5
Гороховое пюре	150	180
Напиток апельсиновый	180	93.6
Хлеб домашний подовый	45	68,1
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд с сыром	20/40	137.3
Каша молочная «Дружба»	200/5	257.7
Кисель плодово-ягодный	200	119
Печенье	36	70.8
Булка дорожная	50	193
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:





Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 28 сентября 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
Омлет из яиц	150	387.7
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	35	52
Фрукт (яблоко)	150	87.99

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьные годы»	60	89
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

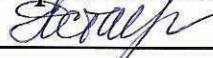
Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Омлет из яиц	150	387.7
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт (яблоко)	150	87.99
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: 29 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: четвертая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша ячневая вязкая	100	124.6
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	219
Сложный гарнир	200	212
Компот из свежих ябл и ап	200	73.19
Хлеб домашний подовый	35	52

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свежих помидор	60	60
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	68,1
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	219
Каша ячневая вязкая	180	212
Компот из плодов св. яблок и ап.	200	73.19
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Булочка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович