

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

 Л.А. Спигина



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 9 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

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 (яблоко)	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 (яблоко)	70	129.8
Булочка школьная	50	171.0
Чай с сахаром	200	26.80

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

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:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астаневич З.В. Астаневич

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

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 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)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
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:

 Е.Д. Мысова

Зав. производством:

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 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 /сах	60	62.4
Омлет из яиц	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 с 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 /сах	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.Д. Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Сстигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 октября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

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	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	234.4
Сложный гарнир	200	212
Напиток из шиповника	200	65.30
Хлеб домашний подовый	30	45.40

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
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)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Ежики мясные в соусе	90	234.4
Каша ячневая вязкая	180	212.0
Напиток из шиповника	200	65.5
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Булочка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	26.80

Ответственный по питанию:

М.Е. Мысова

Зав. производством:

З.В. Астанович