

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

Ежедневное меню для обучающихся



Дата: 30 сентября 2024 г.

Завтрак 68-50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурцы свежие в нарезке	205/10	357,1
Макароны с сыром	200	26,80
Чай с сахаром	35	52,00
Хлеб домашний подовый		

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурцы свежие в нарезке	100	88,30
Макароны с сыром	210/15	373,7
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	45	68,01

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из помидоров и перца	60	45,50
Суп картофельный с горохом	200	127,0
Плов из птицы (без кости)	200	432,1
Компот из свежих яблок	180	55,80
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Обед 143 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из помидоров и перца	100	75,80
Суп картофельный с горохом	250	158,7
Плов из птицы (без кости)	300	483,0
Компот из свежих яблок	200	55,80
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

ОВЗ – 78-30 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурцы свежие в нарезке	60	64,0
Макароны с сыром	205/10	357,1
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	35	52,0
Плюшка Оренбургская	50	200,0
Чай с сахаром	200	26,8

Малообеспеченные 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свежих огурцов	100	88,30
Макароны с сыром	210/15	373,7
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	45	68,01

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова
Астанович З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

И.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 01 октября 2024 г.

Завтрак 68-50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любая с/с	90/30	187,7
Картофельное пюре	15	186,9
Кисель из концентрата пл/яг.	200	60,00
Хлеб домашний подовый	40	60,46

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Горбуша тушеная в томате с овощами	100	207,2
Картофельное пюре	200	224,30
Кисель из концентрата пл/яг.	200	60,00
Хлеб домашний подовый	50	56,20

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с огурцом и зел. горошком	30	60,00
Щи из св. капусты со сметаной	200/5	75,20
Оладьи из печени в соусе	90	191,0
Каша гречневая вязкая	150	220,50
Напиток апельсиновый	180	55,10
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Обед 143 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови с огурцом и зел. горошком	100	100,0
Щи из св. капусты со сметаной	250/5	88,50
Оладьи из печени в соусе	100	204,00
Каша гречневая вязкая	180	264,60
Напиток апельсиновый	200	55,10
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

ОВЗ – 78-30 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любая с/с	90/30	187,70
Картофельное пюре	150	186,90
Кисель из концентрата пл/яг.	200	60,00
Хлеб домашний подовый	40	60,46
Булочка дорожная	50	193,50
Чай с сахаром	200	26,80

Малообеспеченные 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Горбуша тушеная в томате с овощами	100	207,20
Картофельное пюре	200	224,30
Кисель из концентрата пл/яг.	200	60,00
Хлеб домашний подовый	50	56,20

Ответственный по питанию:

Е.Д. Мысова

З.В. Астанович

Утверждено:
Ежедневное меню для обучающихся



Дата: 02 октября 2024 г.

Завтрак 68-50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п/ф	60	169,40
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,70
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	35	52,00

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п/ф	60	169,40
Каша молочная «Дружба»	250/5	320,50
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	45	68,01

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьные годы»	60	89,00
Суп картофельный с вермишелью	200	111,20
Рагу из птицы	200	372,00
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Обед 143 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьные годы»	100	118,30
Суп картофельный с вермишелью	250	129,50
Рагу из птицы	300	451,30
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

ОВЗ – 78-30 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п/ф	60	169,4
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	35	52,00
Сдоба фигурная	5,02	172,8
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60

Малообеспеченные 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Блины с начинкой п/ф	60	169,4
Каша молочная «Дружба»	250/5	320,5
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	45	68,01

Ответственный по питанию:

Е.Д. Мысова

З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

А.А. Спирина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 03 октября 2024 г.

Завтрак 68-50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	324,1
Какао с молоком	200	94,00
Хлеб домашний подовый	35	52,00
Фрукт (яблоко)	130	105,6

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	324,10
Какао с молоком	200	94,00
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Фрукт (яблоко)	130	105,60

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной» со свежим огурцом	60	43,00
Суп крестьянский	200	91,80
Ежики мясные в соусе	90	238,50
Гороховое пюре	150	195,00
Чай с сахаром	200	26,80
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Обед 143 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Степной» со свежим огурцом	100	61,50
Суп крестьянский	250	114,70
Ежики мясные в соусе	150	331,50
Гороховое пюре	180	234,00
Чай с сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

ОВЗ – 78-30 руб.


Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	324,1
Какао с молоком	200	94,00
Хлеб домашний подовый	35	52,00
Фрукт (яблоко)	130	105,6
Слойка Свердловская	50	188,7
Чай с сахаром	200	26,80

Малообеспеченные 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	324,10
Какао с молоком	200	94,00
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Фрукт (яблоко)	130	105,60

Ответственный по питанию:

 Е.Д. Мысова

 З.В. Астанович

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 23»

Л.А. Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 04 октября 2024 г.

Завтрак 68-50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с овощами	120	196,50
Каша гречневая вязкая	150	220,50
Чай с молоком и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	40	52,00

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с овощами	120	196,50
Каша гречневая вязкая	180	264,60
Чай с молоком и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	50	56,20

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	52,0
Борщ с фасолью, картофелем со сметаной	200/5	80,0
Котлета мясо-картофельная с/с	90	151,2
Макароны отварные	150	253,8
Кисель из концентрата плодово-ягодный	200	60,0
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,80

Обед 143 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	100	76,60
Борщ с фасолью, картофелем со сметаной	250/5	99,50
Котлета мясо-картофельная с/с	100	168,00
Макароны отварные	180	304,60
Кисель из концентрата плодово-ягодный	200	60,00
Хлеб домашний подовый	50	56,20
Хлеб ржаной	40	68,50

ОВЗ – 78-30 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с овощами	120	196,50
Каша гречневая вязкая	150	220,50
Чай с молоком и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	35	52,00
Булка ванильная	50	172,80
Кисель из концентрата плодово-ягодный	180	60,00

Малообеспеченные 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Курица тушеная с овощами	120	196,50
Каша гречневая вязкая	180	264,60
Чай с молоком и сахаром	200	50,90
Хлеб домашний подовый	50	56,20

Ответственный по питанию:

М.И. Мысова

З.В. Астанович