

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 13»

*В.М. Гузеева*

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 мая 2024 г.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню



**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Макароны отварные	100	141
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	25	37,84

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Восторг»	60	59
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Макароны с сыром	210/15	365,4

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из свеклы с чесноком	60	54,6
Суп картофельный с горохом	200/5	116,8
Плов из птицы (без кости)	200	353,3
Кисель плодово-ягодный	180	107,1
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Восторг»	60	59
Чай с сахаром и лимоном	200	26,8
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Макароны с сыром	210/15	365,4
Плюшка Оренбургская	50	200
Кисель плодово-ягодный	200	119

Ответственный по питанию:

*А.А. Сагалаева*

Зав. производством:

*С.В. Шутова*

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 13»

*З.И. Тузеева*

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 мая 2024 г.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню



Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша гречневая вязкая	100/15	147
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	25	37,84

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра кабачковая (пром. произв.)	15	52,13
Котлета рыбная любительская с/с	80/20	205,2
Картофельное пюре	150	156
Какао с молоком	200	118,6
Хлеб домашний подовый	35	52

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из красной фасоли	60	104
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75,2
Оладьи из печени в соусе	100	170
Каша гречневая вязкая	150	220,45
Чай с лимоном и сахаром	200	37,9
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра кабачковая (пром. произв.)	15	52,13
Котлета рыбная любительская с/с	80/20	205,2
Картофельное пюре	150	156
Какао с молоком	200	118,6
Хлеб домашний подовый	35	52
Булочка школьная	50	172,8
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

*А.А. Сагалаева*

Зав. производством:

*С.В. Шутова*





Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 13»

З.М. Гусеева

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 15 мая 2024г.

Сезон: *весенний период*

Неделя: *вторая*

День: *3 день примерного меню*

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша жидкая молочная кукурузная	100	147
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	25	37,84

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша жидкая молочная кукурузная	200	297,9
Чай с лимоном и сахаром	200	37,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт	70	93,6

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Прелесть»	60	85,5
Суп картофельный с вермишелью	200	112,4
Ежики мясные в соусе	90	191,11
Гороховое пюре	150	195,15
Компот из смеси сухофруктов	180	107,19
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша жидкая молочная кукурузная	200	297,9
Чай с лимоном и сахаром	200	37,9
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт	70	83,6
Сдоба фигурная	50	186,5
Компот из смеси сухофруктов	180	107,19

Ответственный по питанию:

А.А. Сагалаева

Зав. производством:

С.В. Шутова



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 13»

*З.И. Гузеева*

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 16 мая 2024 г.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша пшеничная вязкая с соусом	100/10	142,4
Кисель плодово-ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	25	37,84

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета «Московская» с соусом	70/20	205,5
Каша пшеничная вязкая	180	196,3
Кисель плодово-ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	35	52

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат Степной с соленым огурцом	60	83
Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	200/5	118
Рагу из птицы	230	391
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета «Московская» с соусом	70/20	205,5
Каша пшеничная вязкая	180	196,3
Кисель плодово-ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Булочка дорожная	50	193,5
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию: .

*Сагалаева* Л.А. Сагалаева

Зав. производством:

*Шутова* С.В. Шутова





Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 13»

В.И. Гузеева

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 17 мая 2024 г.

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

**Завтрак 12-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша ячневая вязкая с соусом	100/10	124,6
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб домашний подовый	25	37,84

**Завтрак 68.50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	374,1
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб домашний подовый	150	211,5
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Фрукт	160	82,13

**Обед 100 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Икра овощная закусочная	60	60,1
Суп Крестьянский	200	80,8
Котлета мясо-картофельная с соусом	100	194,4
Макароны отварные	150	211,5
Напиток из шиповника	180	65,3
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога с джемом	150/20	374,1
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Фрукт	160	82,13
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Булка ванильная	50	171
Чай с сахаром	200	26,8

Ответственный по питанию:

Л.А. Сагалаева

Зав. производством:

С.В. ШUTOVA