



**Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации**

25 сентября 2023 г.
понедельник (1 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак (в т.ч. ОБЗ, УСП)						
Помидоры свежие (порциями)	45		10,80	<i>(в т.ч. УСП)</i>		
"Ежики" с овощами (мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	75		140,00	45		10,80
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	180		264,60	100		186,67
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200		61,62	180		264,60
Хлеб пшеничный	30		70,50	200		61,62
Итого за завтрак	530	65,80	547,52	572	79,04	634,14
Обед						
Винегрет овощной (2-й вариант) (картофель, свекла, морковь, огурцы, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		57,75	100		96,25
Суп картофельный (картофель, лук, морковь, масло раст.)	200		158,72	250		198,40
Фрикадельки куриные в соусе (2 вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат. паста, сахар, сметана, масло раст.)	110		177,66	110		177,66
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	170		193,80	180		205,20
Фруктовый чай с яблоком (чай, яблоки, сахар)	200		92,80	200		92,80
Хлеб пшеничный	40		94,00	45		105,75
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40		72,40	45		81,45
Итого за обед	820	86,88	847,13	930	95,88	957,51
Обед (2 смена)(в т.ч. ОБЗ, УСП)						
Винегрет овощной (2-й вариант) (картофель, свекла, морковь, огурцы, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		57,75	<i>(в т.ч. УСП)</i>		
Суп картофельный (картофель, лук, морковь, масло раст.)	250		198,40	100		96,25
Фрикадельки куриные в соусе (2 вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат. паста, сахар, сметана, масло раст.)	120		193,81	300		238,08
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	190		216,60	110		177,66
Фруктовый чай с яблоком (чай, яблоки, сахар)	200		92,80	200		228,00
Хлеб пшеничный	35		82,25	200		92,80
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	32		57,92	40		94,00
Итого за обед	887	93,80	899,53	985	98,24	990,14
Полдник						
Молоко кипяченое	180		95,40			
Булочка домашняя (мука, сахар, масло сл., яйцо, дрожжи, масло раст.)	50		194,17			
Фруктовая нарезка (яблоки)	70		32,90			
Итого за полдник	300	43,02	322,47			
Дополнительное питание						
Чай	180		2,70			
Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сл., дрожжи, масло раст.)	45		140,25			
Итого за дополнительное питание	225	5,50	142,95			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.



Согласовано
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
 Столовой общеобразовательной организации

26 сентября 2023 г.
 вторник (2 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак (в т.ч. ОБЗ, УСП)						
Огурцы свежие (порциями)	53		7,42	53		7,42
Плов (крупа рисовая, мясо свинины, лук, морковь, масло раст.)	200		350,00	250		437,50
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
Хлеб пшеничный	50		117,50	50		117,50
Итого за завтрак	503	65,80	534,92	553	77,59	622,42
Обед						
Салат из свежих помидоров (помидоры, масло раст.)	60		66,00	100		110,00
Борщ с капустой и картофелем (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло раст., сахар)	200		76,00	250		95,00
Фрикадельки рыбные с томатным соусом (филе горбуши, хлеб, яйцо, лук, морковь, мука, масло сл., томат паста, сахар, масло раст.)	90		101,70	100		113,00
Пюре из гороха с маслом (горох, масло сл.)	150/5		247,40	180/6		296,88
Компот из свежих плодов (яблоки, сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	20		47,00	25		58,75
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25		45,25	20		36,20
Итого за обед	750	93,35	725,35	881	112,64	851,83
Обед (2 смена) (в т.ч. ОБЗ, УСП)						
<i>(в т.ч. УСП)</i>						
Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры, огурцы, лук, масло раст.)	80		51,20	100		64,00
Борщ с капустой и картофелем (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло раст., сахар)	250		95,00	300		114,00
Плов (крупа рисовая, мясо свинины, лук, морковь, масло раст.)	200		350,00	250		437,50
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		36,00	-		-
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	-		-	200		94,08
Хлеб пшеничный	46		108,10	50		117,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	42		76,02	50		90,50
Итого за обед	818	93,80	716,32	950	107,75	917,58
Полдник						
Ряженка	200		112,52			
Ватрушки с творожным фаршем (творог, мука, сахар, масло слив., яйцо, дрожжи, масло раст.)	100		196,67			
Итого за полдник	300	59,50	309,19			
Дополнительное питание						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка молочная (мука, масло раст., молоко, дрожжи)	45		114,75			
Итого за дополнительное питание	225	5,50	168,75			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.



Согласовано
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
 Столовой общеобразовательной организации

27 сентября 2023 г.
 среда (3 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Бутерброд горячий (батон, сметана, масло, сыр)	75		162,29	75		162,29
Каша "Дружба" (крупа рисовая, крупа пшеничная, молоко, сахар, масло сл.)	200		226,20	250		282,75
Чай с молоком (1-й вариант) (чай, сахар, молоко сгущенное)	200		89,32	200		89,32
Хлеб пшеничный	36		84,60	32		75,20
Итого за завтрак	511	65,80	562,41	557	71,90	609,56
Обед						
Салат "Фантазия" (картофель, огурцы, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		78,89	100		131,49
Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук, крупа перловая, огурцы конс., масло раст.)	200		96,60	250		120,75
Котлеты "Клас-сные" (филе куриное, мясо свинины, хлеб, лук, морковь, сухари, масло раст.)	90		180,51	100		200,57
Капуста тушеная (капуста, морковь, лук, сахар, мука, томатная паста, масло раст.)	150		130,74	180		156,89
Кисель из концентрата плодового или ягодного (кисель, сахар)	200		122,00	200		122,00
Хлеб пшеничный	30		70,50	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	-		-
Итого за обед	760	86,99	733,54	870	102,26	825,70
Обед (2 смена) (в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Салат "Фантазия" (картофель, огурцы, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		78,89	100		131,49
Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук, крупа перловая, огурцы конс., масло раст.)	210		101,43	250		120,75
Котлеты "Клас-сные" (филе куриное, мясо свинины, хлеб, лук, морковь, сухари, масло раст.)	100		200,57	100		200,57
Капуста тушеная (капуста, морковь, лук, сахар, мука, томатная паста, масло раст.)	175		152,53	180		156,89
Кисель из концентрата плодового или ягодного (кисель, сахар)	200		122,00	200		122,00
Хлеб пшеничный	33		77,55	50		117,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	-		-	50		90,50
Итого за обед	778	93,80	732,97	930	104,93	939,70
Полдник						
Молоко кипяченое	200		106			
Булочка российская (мука, сахар, масло раст., яйцо)	50		174,17			
Фруктовая нарезка (яблоки)	50		23,50			
Итого за полдник	300	37,85	303,67			
Дополнительное питание						
Чай	200		3,00			
Булочка российская (мука, сахар, масло раст., яйцо)	55		191,40			
Итого за дополнительное питание	255	5,50	194,40			

Зав. Производством: Суслова А.А.

Суслова А.А.
Морозова А.В.



Калькулятор: Морозова А.В.



**Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации**

28 сентября 2023 г.
четверг (4 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Помидоры свежие (порциями)	30		7,20	30		7,20
Куриное филе тушеное в соусе (филе куриное, масло сл., лук, морковь, томатная паста, мука, чеснок, сметана)	80		128,00	100		160,00
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	170		193,80	187		213,18
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200		61,62	200		61,62
Хлеб пшеничный	38		89,30	38		89,30
Итого за завтрак	518	65,80	479,92	555	77,35	531,30
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, сахар, лимон кисл., масло раст.)	60		81,60	100		136,00
Суп "Кудрявый" (картофель, яйцо, лук, морковь, сметана, масло сл.)	200		99,42	250		124,28
Бифштекс "Нежность" (мясо говядины, мясо свинины, лук, капуста, хлеб, сухари, масло раст.)	90		197,73	100		219,70
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	150		220,50	180		264,60
Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200		113,79	200		113,79
Хлеб пшеничный	20		47,00	20		47,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	20		36,20
Итого за обед	740	96,83	796,24	870	112,31	941,57
Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста, морковь, сахар, лимон кисл., масло раст.)	60		81,60	100		136,00
Суп "Кудрявый" (картофель, яйцо, лук, морковь, сметана, масло сл.)	240		119,31	250		124,28
Куриное филе тушеное в соусе (филе куриное, масло сл., лук, морковь, томатная паста, мука, чеснок, сметана)	100		160,00	100		160,00
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	156		177,84	180		205,20
Чай с лимоном (чай, лимон, сахар)	200		61,62	200		61,62
Хлеб пшеничный	43		101,05	43		101,05
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45		81,45	40		72,40
Итого за обед	844	93,80	782,87	913	99,06	860,55
Полдник						
Ряженка	180		101,27			
Булочка с маком (мука, сахар, масло сл., дрожжи, мак, масло раст.)	50		137,50			
Фруктовая нарезка (яблоки)	70		32,90			
Итого за полдник	300	45,80	271,67			
Дополнительное питание						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка с маком (мука, сахар, масло сл., дрожжи, мак, масло раст.)	50		137,50			
Итого за дополнительное питание	230	5,50	191,50			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.





**Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации**

**29 сентября 2023 г.
пятница (5 день)**

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Огурцы свежие (порциями)	47		6,58			
"Ежики" с овощами (мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	70		130,67	47		6,58
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	150		163,50	90		168,00
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	180		196,20
Хлеб пшеничный	50		117,50	200		60,00
Итого за завтрак	517	65,80	478,25	48	78,24	543,58
Обед						
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)	60		72,18	100		120,30
Щи из свежей капусты с картофелем (капуста, картофель, морковь, лук, масло раст., томатная паста)	200		66,40	250		83,00
Плов (мясо говядины, крупа рисовая, лук, морковь, масло раст.)	180		376,20	220		385,00
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	200		89,60	200		89,60
Хлеб пшеничный	33		77,55	35		82,25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	35		63,35
Итого за обед	703	86,38	736,23	840	107,38	823,50
Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло раст.)	60		72,18	100		120,30
Щи из свежей капусты с картофелем (капуста, картофель, морковь, лук, масло раст., томатная паста)	250		83,00	250		83,00
"Ежики" с овощами (мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	110		205,33	100		186,67
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	158		172,22	180		196,20
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	200		89,60	200		89,60
Хлеб пшеничный	30		70,50	50		117,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25		45,25	40		72,40
Итого за обед	833	93,80	738,08	920	98,46	865,67
Полдник						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		92,00			
Корж молочный	60		239,00			
Фруктовая нарезка (яблоки)	50		23,50			
Итого за полдник	310	40,53	354,50			
Дополнительное питание						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка школьная (мука, сахар, масло раст., дрожжи, масло сл.)	45		128,70			
Итого за дополнительное питание	225	5,50	182,70			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Общество с ограниченной
ответственностью
**«Комбинат школьного питания
«Подросток»**
ИНН 5610123588 г. Оренбург

Согласовано
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
 Столовой общеобразовательной организации

30 сентября 2023 г.
 суббота (6 день)

Наименование блюд	7 - 11 лет			12 - 18 лет		
	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции, г	Цена (руб)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)			(в т.ч. УСП)			
Сыр (порциями)	10		36,40	10		36,40
Каша пшенная вязкая (крупа пшенная, молоко, сахар, масло сл.)	200		209,00	250		261,25
Кисель с витаминами "Витошка"	190		70,30	200		74,00
Булочка ванильная (мука, масло раст., яйцо, дрожжи)	75		247,50	75		247,50
Хлеб пшеничный	31		72,85	20		47,00
Итого за завтрак	506	65,80	636,05	555	72,05	666,15
Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)			(в т.ч. УСП)			
Икра морковная (морковь, лук, томатная паста, сахар, лимон.кисл., масло раст.)	60		69,00	100		115,00
Суп картофельный с макаронными изделиями (спагетти, картофель, лук, морковь, масло сл.)	200		89,04	250		111,30
Каша перловая с мясом, овощами (крупа перловая, мясо свинины, лук, морковь, масло раст.)	225		429,42	250		477,13
Кисель с витаминами "Витошка"	190		70,30	200		74,00
Хлеб пшеничный	36		84,60	50		117,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35		63,35	50		90,50
Итого за обед	746	93,80	805,71	900	111,66	985,43
Дополнительное питание						
Чай	180		2,70			
Гренки из пшеничного хлеба	35		116,97			
Итого за дополнительное питание	215	5,50	119,67			

Зав. Производством: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Суслова А.А.
 Общество с ограниченной ответственностью
 «Комбинат школьного питания
 «Подросток»
 ИНН 5610123588 г. Оренбург