

Согласовано

Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

30 января 2023 г.
понедельник (7 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)			(в т.ч. УСП)			
Фрикадельки куриные в соусе (2-й вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат. паста, сахар, сметана, масло раст.)	110		177,66	110		177,66
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	175		257,25	195		286,65
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	200		91,04
Хлеб пшеничный	20		47,00	45		105,75
Итого за завтрак	505	65,80	572,95	550	69,13	661,10
Обед						
Винегрет овощной (2-й вариант) (картофель, свекла, морковь, огурцы, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		57,75	100		96,25
Суп "Кудрявый" (картофель, морковь, лук, яйцо, масло сл., сметана)	200		99,42	250		124,28
Гуляш (мясо свинины, лук, мука, томат. паста, масло раст.)	90		118,80	100		132,00
Каша вязкая (пшеничная) (крупа пшеничная, масло сл.)	150		178,50	180		214,20
Компот из свежих плодов (яблоки, сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	20		47,00	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	20		36,20
Итого за обед	740	80,28	679,67	880	97,37	815,43
Обед (2 смена)(в т.ч. ОБЗ, УСП)			(в т.ч. УСП)			
Винегрет овощной (2-й вариант) (картофель, свекла, морковь, огурцы, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		57,75	100		96,25
Суп "Кудрявый" (картофель, морковь, лук, яйцо, масло сл., сметана)	250		124,28	250		124,28
Фрикадельки куриные в соусе (2-й вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат. паста, сахар, сметана, масло раст.)	100		161,51	110		177,66
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	150		220,50	180		264,60
Компот из свежих плодов (яблоки, сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	38		89,30	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	-		-	24		43,44
Итого за обед	798	93,80	795,34	894	108,13	918,73
Полдник						
Молоко кипяченое	180		95,40			
Булочка домашняя (мука, сахар, масло сл., яйцо, дрожжи, масло раст.)	50		194,17			
Фруктовая нарезка (яблоки)	110		51,70			
Итого за полдник	340	44,96	341,27			
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: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

Инициалы: *Суслова А.А.*
 «Комбинат школьного питания
 «Подросток»
 ИНН 5610123588 г. Оренбург»

Согласовано
 Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
 Столовой общеобразовательной организации

31 января 2023 г.
 вторник (8 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, сыр, масло сл.)	72		155,79	72		155,79
Каша рисовая вязкая (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сл.)	200		228,00	240		273,60
Чай с молоком (чай, молоко гущенное, сахар)	200		89,32	200		94,08
Хлеб пшеничный	28		65,80	38		89,30
Итого за завтрак	500	65,80	538,91	550	71,67	612,77
Обед						
Салат "Калейдоскоп" (капуста, морковь, кукуруза консер., сахар, лимон.кисл., масло раст.)	60		63,04	100		105,06
Борщ Сибирский (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, фасоль, томатная паста, масло сл., сахар, лимон. кисл.)	200		94,40	250		118,00
Котлеты "Клас-сные" (филе куриное, мясо свинины, хлеб, лук, морковь, сухари, масло раст.)	90		180,51	100		200,57
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сл.)	150		163,50	180		196,20
Кисель из концентрата плодового или ягодного (кисель, сахар)	200		122,00	200		122,00
Хлеб пшеничный	30		70,50	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	30		54,30
Итого за обед	760	84,82	748,25	890	100,95	866,63
Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Салат "Калейдоскоп" (капуста, морковь, кукуруза консер., сахар, лимон.кисл., масло раст.)	63		66,19	100		105,06
Борщ Сибирский (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, фасоль, томатная паста, масло сл., сахар, лимон. кисл.)	250		118,00	250		118,00
Котлеты "Клас-сные" (филе куриное, мясо свинины, хлеб, лук, морковь, сухари, масло раст.)	100		200,57	100		200,57
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сл.)	150		163,50	180		196,20
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	200		94,08	200		94,08
Хлеб пшеничный	25		58,75	25		58,75
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	25		45,25
Итого за обед	808	93,80	737,29	880	102,67	817,91
Полдник						
Ряженка	200		112,52			
Булочка с маком (мука, сахар, масло сл., дрожжи, мак, масло раст.)	60		165,00			
Фруктовая нарезка (апельсины)	100		43,00			
Итого за полдник	360	57,67	320,52			
Дополнительное питание						
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00			
Булочка с маком (мука, сахар, масло сл., дрожжи, мак, масло раст.)	50		137,50			
Итого за дополнительное питание	250	5,50	197,50			

Зав. Производством: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.



Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

01 февраля 2023 г.
среда (9 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)			(в т.ч. УСП)			
Тефтели (1-й вариант) (мясо говядины, хлеб, лук, морковь, масло сл., мука, сахар, томат паста, масло раст.)	90		209,40	110		255,93
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	190		216,60	190		216,60
Фруктовый чай с яблоком (чай, яблоки, сахар)	200		92,80	200		92,80
Хлеб пшеничный	39		91,65	50		117,50
Итого за завтрак	519	65,80	610,45	550	76,35	682,83
Обед						
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		82,80	100		138,00
Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша домашняя, картофель, лук, морковь, масло сл.)	200		89,04	250		111,30
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		210,00	180		252,00
Масло сливочное	7		52,36	7		52,36
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	200		89,60	200		89,60
Хлеб пшеничный	20		47,00	20		47,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	18		32,58
Итого за обед	747	81,00	708,70	875	94,25	835,84
Обед (2 смена)(в т.ч. ОБЗ, УСП)			(в т.ч. УСП)			
Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		82,80	100		138,00
Суп картофельный с макаронными изделиями (лапша домашняя, картофель, лук, морковь, масло раст.)	200		89,04	250		111,30
Тефтели (1-й вариант) (мясо говядины, хлеб, лук, морковь, масло сл., мука, сахар, томат паста, масло раст.)	90		209,40	105		244,30
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	150		171,00	180		205,20
Кисель с витаминами "Витошка"	180		66,60	-		-
Фруктовый чай с яблоком (чай, яблоки, сахар)	-		-	200		92,80
Хлеб пшеничный	30		70,50	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	27		48,87	20		36,20
Итого за обед	737	93,80	738,21	885	96,12	898,30
Полдник						
Молоко кипяченое	200		106,00			
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом (мука, масло сл., дрожжи, сахар, масло раст., яйцо, повидло)	50		158,33			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
Итого за полдник	350	45,96	311,33			
Дополнительное питание						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка молочная (мука, масло раст., молоко, дрожжи)	50		127,50			
Итого за дополнительное питание	230	5,50	181,50			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.



Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

02 февраля 2023 г.
четверг (10 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)			(в т.ч. УСП)			
Куриное филе тушеное в соусе (филе куриное, морковь, лук, масло сл., томат)	110		176,00	120		192,00
Рис припущенный (крупа рисовая, масло сл.)	160		211,36	180		237,78
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
Хлеб пшеничный	38		89,30	50		117,50
Итого за завтрак	508	65,80	536,66	550	73,03	607,28
Обед						
Салат "Солнечный" (картофель, кукуруза, морковь, огурцы, масло раст.)	60		78,22	100		130,37
Щи из свежей капусты с картофелем (капуста, картофель, морковь, лук, масло раст., томатная паста)	200		66,40	250		83,00
Шницель детский (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, хлеб, лук, сухари, масло раст.)	90		206,96	100		229,95
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	150		220,50	180		264,60
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	200		94,08	200		94,08
Хлеб пшеничный	20		47,00	20		47,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	20		36,20
Итого за обед	740	93,70	749,36	870	113,46	885,20
Обед (2 смена) (в т.ч. ОБЗ, УСП)			(в т.ч. УСП)			
Салат "Солнечный" (картофель, кукуруза, морковь, огурцы, масло раст.)	60		78,22	100		130,37
Щи из свежей капусты с картофелем (капуста, картофель, морковь, лук, масло раст., томатная паста)	250		83,00	250		83,00
Куриное филе тушеное в соусе (филе куриное, морковь, лук, масло сл., томат)	105		168,00	120		192,00
Рис припущенный (крупа рисовая, масло сл.)	175		231,18	180		237,78
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	200		94,08	200		94,08
Хлеб пшеничный	29		68,15	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	30		54,30
Итого за обед	839	93,80	758,83	910	111,79	862,03
Полдник						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		92,00			
Корж молочный (мука, сахар, масло сл., яйцо, разрыхлитель, молоко, ванилин)	57		227,05			
Фруктовая нарезка (яблоки)	100		47,00			
Итого за полдник	357	44,06	366,05			
Дополнительное питание						
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00			
Булочка российская (мука, сахар, масло раст., яйцо)	40		139,20			
Итого за дополнительное питание	240	5,50	199,20			

Зав. Производством: Суслова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.



Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

03 февраля 2023 г.
пятница (11 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)
<i>(в т.ч. УСП)</i>						
Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	90		199	110		243,22
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сл.)	167		182,03	190		207,10
Чай с лимоном (чай, лимоны, сахар)	200		61,62	200		61,62
Хлеб пшеничный	50		117,50	50		117,50
Итого за завтрак	507	65,80	560,15	550	77,79	629,44
Обед						
Салат "Радуга" (капуста, свекла, морковь, яблоки, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		75,46	100		125,77
Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, лук, морковь, масло раст.)	200		107,80	250		134,75
Каша перловая с мясом, овощами (крупа перловая, мясо свинины, лук, морковь, масло раст.)	200		381,70	220		419,87
Компот из свежих плодов (яблок) (яблоки, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	25		58,75	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25		45,25	30		54,30
Итого за обед	710	68,23	810,96	830	79,70	947,19
<i>(в т.ч. УСП)</i>						
Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)						
Салат "Радуга" (капуста, свекла, морковь, яблоки, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		75,46	100		125,77
Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, лук, морковь, масло раст.)	250		134,75	250		134,75
Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	100		221,11	100		221,11
Картофельное пюре (картофель, молоко, масло сл.)	168		183,12	180		196,20
Компот из свежих плодов (яблоки, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	24		56,40	20		47,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	20		36,20
Итого за обед	822	93,80	849,04	870	100,17	903,03
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	59,30	309,19			
Дополнительное питание						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка школьная (мука, сахар, масло раст., дрожжи, масло сл.)	50		143,00			
Итого за дополнительное питание	230	5,50	197,00			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.



Согласовано
Директор общеобразовательной организации



Меню школьника
Столовой общеобразовательной организации

04 февраля 2023 г.
суббота (12 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)
<i>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</i>			<i>(в т.ч. УСП)</i>			
Бутерброд горячий (батон, сметана, сыр, масло сл.)	80		173,10	80		173,10
Каша пшенная вязкая (крупа пшенная, молоко, сахар, масло сл.)	200		250,00	250		312,50
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	200		91,04
Хлеб пшеничный	30		70,50	20		47,00
Итого за завтрак	510	65,80	584,64	550	71,03	623,64
<i>Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ)</i>						
Салат из моркови и яблок (морковь, яблоки, масло раст.)	60		74,40	100		124,00
Суп из овощей (капуста, картофель, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	200		76,20	250		95,25
Фрикадельки в соусе (мясо говядины, морковь, лук, хлеб, масло сл., томат. паста, мука, сахар)	105		230,40	103		226,01
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	150		171,00	180		205,20
Компот из яблок с лимоном (яблоки, лимоны, сахар)	200		103,00	200		103,00
Хлеб пшеничный	30		70,50	35		82,25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	23		41,63	35		63,35
Итого за обед	768	93,80	767,13	903	104,20	899,06
<i>Дополнительное питание</i>						
Чай	180		2,70			
Гренки из пшеничного хлеба	30		125,10			
Итого за дополнительное питание	210	5,50	127,80			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

