



Меню школьника  
Столовой общеобразовательной организации

13 ноября 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)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
<i>(в т.ч. УСП)</i>						
Фрикадельки куриные в соусе (1-й вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат, паста, сахар, сметана, масло раст.)	105		154,02	105		154,02
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	170		249,90	205		301,35
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	200		91,04
Хлеб пшеничный	30		70,50	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>65,80</b>	<b>565,46</b>	<b>560</b>	<b>69,50</b>	<b>663,91</b>
<b>Обед</b>						
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
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	200		94,08	200		94,08
Хлеб пшеничный	40		94,00	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40		72,40	40		72,40
<b>Итого за обед</b>	<b>780</b>	<b>82,69</b>	<b>714,95</b>	<b>910</b>	<b>98,35</b>	<b>827,21</b>
<b>Обед (2 смена) (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
<i>(в т.ч. УСП)</i>						
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
Фрикадельки куриные в соусе (1-й вариант) (филе куриное, мясо свинины, лук, морковь, хлеб, яйцо, мука, томат, паста, сахар, сметана, масло раст.)	110		161,35	110		161,35
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	160		235,20	180		264,60
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	200		91,04
Хлеб пшеничный	40		94,00	50		117,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	45		81,45
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>93,80</b>	<b>793,06</b>	<b>935</b>	<b>106,60</b>	<b>936,47</b>
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	180		95,40			
Булочка домашняя (мука, сахар, масло сл., яйцо, дрожжи, масло раст.)	50		194,17			
Фруктовая нарезка (яблоки)	70		32,90			
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>42,89</b>	<b>322,47</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай	180		2,70			
Сдоба обыкновенная (мука, сахар, масло сл., дрожжи, масло раст.)	45		140,25			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>225</b>	<b>5,50</b>	<b>142,95</b>			

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

14 ноября 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)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>			<b>(в т.ч. УСП)</b>			
Бутерброд горячий (батон, сметана, сыр, масло сл.)	70		151,46	70		151,46
Каша рисовая вязкая (крупа рисовая, молоко, сахар, масло сл.)	200		228,00	245		279,30
Чай с молоком (чай, молоко сгущенное, сахар)	200		89,32	200		89,32
Хлеб пшеничный	45		105,75	35		82,25
<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>65,80</b>	<b>574,53</b>	<b>550</b>	<b>71,32</b>	<b>602,33</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Фантазия" (картофель, огурцы, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		78,89	100		131,49
Борщ с капустой и картофелем (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло раст., сахар)	200		76,00	250		95,00
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
Компот из свежих плодов (яблок) (яблоки, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	35		82,25	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30		54,30	35		63,35
<b>Итого за обед</b>	<b>765</b>	<b>91,70</b>	<b>777,45</b>	<b>905</b>	<b>107,58</b>	<b>922,61</b>
<b>Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>			<b>(в т.ч. УСП)</b>			
Салат "Фантазия" (картофель, огурцы, морковь, лук, зеленый горошек, масло раст.)	60		78,89	100		131,49
Борщ с капустой и картофелем (свекла, капуста, картофель, морковь, лук, томатная паста, масло раст., сахар)	250		95,00	250		95,00
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.)	160		174,40	180		196,20
Компот из свежих плодов (яблок) (яблоки, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	30		70,50	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	28		50,68	20		36,20
<b>Итого за обед</b>	<b>818</b>	<b>93,80</b>	<b>791,98</b>	<b>880</b>	<b>106,41</b>	<b>871,96</b>
<b>Полдник</b>						
Ряженка	200		112,52			
Булочка с маком (мука, сахар, масло сл., дрожжи, мак, масло раст.)	50		137,50			
Фруктовая нарезка (яблоки)	50		23,50			
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>43,88</b>	<b>273,52</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай с сахаром (чай, сахар)	190		57,00			
Булочка с маком (мука, сахар, масло сл., дрожжи, мак, масло раст.)	45		123,75			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>235</b>	<b>5,50</b>	<b>180,75</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.





Согласовано

Директор общеобразовательной организации



Меню школьника  
Столовой общеобразовательной организации

15 ноября 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)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>			<b>(в т.ч. УСП)</b>			
Тефтели (1-й вариант) (мясо говядины, хлеб, лук, морковь, масло сл., мука, сахар, томат паста, масло раст.)	100		232,67	100		232,67
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	173		197,22	200		228,00
Фруктовый чай с яблоком (чай, яблоки, сахар)	200		92,80	200		92,80
Хлеб пшеничный	35		82,25	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>508</b>	<b>65,80</b>	<b>604,94</b>	<b>550</b>	<b>68,23</b>	<b>670,97</b>
<b>Обед</b>						
Салат витаминный (капуста, яблоки, морковь, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		82,80	100		138,00
Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук, крупа перловая, огурцы консерв., масло раст.)	200		96,60	250		120,75
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	180/5		289,40
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	200		89,60	200		89,60
Хлеб пшеничный	25		58,75	30		70,50
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>750</b>	<b>83,28</b>	<b>713,05</b>	<b>895</b>	<b>97,54</b>	<b>875,55</b>
<b>Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>			<b>(в т.ч. УСП)</b>			
Салат витаминный (капуста, яблоки, морковь, сахар, лимон. кисл., масло раст.)	60		82,80	100		138,00
Рассольник ленинградский (картофель, морковь, лук, крупа перловая, огурцы консерв., масло раст.)	210		101,43	250		120,75
Тефтели (1-й вариант) (мясо говядины, хлеб, лук, морковь, масло сл., мука, сахар, томат паста, масло раст.)	100		232,67	100		232,67
Каша вязкая (гречневая) (крупа гречневая, масло сл.)	150		171,00	180		205,20
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		46,00	-		-
Лимонный напиток (лимоны, сахар)	-		-	200		89,60
Хлеб пшеничный	45		105,75	35		82,25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	43		77,83	35		63,35
<b>Итого за обед</b>	<b>808</b>	<b>93,80</b>	<b>817,48</b>	<b>900</b>	<b>93,06</b>	<b>931,82</b>
<b>Полдник</b>						
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)	50		23,50			
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>40,87</b>	<b>287,83</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка молочная (мука, масло раст., молоко, дрожжи)	45		114,75			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>225</b>	<b>5,50</b>	<b>168,75</b>			



Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.



Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

16 ноября 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)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>			<b>(в т.ч. УСП)</b>			
Огурцы соленые (порциями)	20		2,60	50		6,50
Плов из филе птицы (филе куриное, крупа рисовая, лук, морковь, масло раст.)	230		402,76	250		437,78
Чай с сахаром (чай, сахар)	200		60,00	200		60,00
Хлеб пшеничный	50		117,50	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>65,80</b>	<b>582,86</b>	<b>550</b>	<b>79,51</b>	<b>621,78</b>
<b>Обед</b>						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (картофель, огурцы, зеленый горошек, лук, масло раст.)	60		59,40	100		99,00
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		153,49	100		170,54
Макаронные изделия отварные (макаронные изд., масло сл.)	150		220,50	185		271,95
Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200		113,79	200		113,79
Хлеб пшеничный	25		58,75	40		94,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20		36,20	25		45,25
<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>96,22</b>	<b>708,53</b>	<b>900</b>	<b>115,15</b>	<b>877,53</b>
<b>Обед (2 смена)(в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>			<b>(в т.ч. УСП)</b>			
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком (картофель, огурцы, зеленый горошек, лук, масло раст.)	60		59,40	100		99,00
Щи из свежей капусты с картофелем (капуста, картофель, морковь, лук, масло раст., томатная паста)	250		83,00	250		83,00
Плов из филе птицы (филе куриное, крупа рисовая, лук, морковь, масло раст.)	220		385,24	220		385,24
Кисель с витаминами "Витошка"	185		68,45	-		-
Компот из смеси сухофруктов (сухофрукты, сахар)	-		-	200		113,79
Хлеб пшеничный	41		96,35	45		105,75
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40		72,40	45		81,45
<b>Итого за обед</b>	<b>796</b>	<b>93,80</b>	<b>764,84</b>	<b>860</b>	<b>91,80</b>	<b>868,23</b>
<b>Полдник</b>						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200		92,00			
Корж молочный (мука, сахар, масло сл., яйцо, разрыхлитель, молоко, ванилин)	60		239,00			
Фруктовая нарезка (яблоки)	50		23,50			
<b>Итого за полдник</b>	<b>310</b>	<b>40,52</b>	<b>354,50</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка российская (мука, сахар, масло раст., яйцо)	40		139,20			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>220</b>	<b>5,50</b>	<b>193,20</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А.



Калькулятор: Морозова А.В.





Меню школьника  
 Столовой общеобразовательной организации

17 ноября 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)
<b>Завтрак (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	97		214,48	120		265,33
Каша вязкая (пшеничная) (крупа пшеничная, масло сл.)	170		202,30	180		214,20
Чай апельсиновый (чай, апельсины, сахар)	200		94,08	200		94,08
Хлеб пшеничный	36		84,60	50		117,50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>503</b>	<b>65,80</b>	<b>595,46</b>	<b>550</b>	<b>78,04</b>	<b>691,11</b>
<b>Обед</b>						
Салат "Солнечный" (картофель, морковь, кукуруза конс., огурцы, масло раст.)	60		78,22	100		130,37
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 (яблоко) (яблоки, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	30		70,50	35		82,25
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25		45,25	30		54,30
<b>Итого за обед</b>	<b>715</b>	<b>77,33</b>	<b>825,47</b>	<b>835</b>	<b>92,67</b>	<b>963,54</b>
<b>Обед (2 смена) (в т.ч. ОВЗ, УСП)</b>						
Салат "Солнечный" (картофель, морковь, кукуруза конс., огурцы, масло раст.)	60		78,22	100		130,37
Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, лук, морковь, масло раст.)	200		107,80	250		134,75
Мясные шарики с овощами (филе куриное, мясо говядины, мясо свинины, крупа рисовая, лук, морковь, яйцо, масло раст.)	115		254,28	115		254,28
Каша вязкая (пшеничная) (крупа пшеничная, масло сл.)	155		184,45	180		214,20
Компот из свежих плодов (яблоко, лимон.кисл., сахар)	200		142,00	200		142,00
Хлеб пшеничный	33		77,55	20		47,00
Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	-		-	20		36,20
<b>Итого за обед</b>	<b>763</b>	<b>93,80</b>	<b>844,30</b>	<b>885</b>	<b>105,47</b>	<b>958,80</b>
<b>Полдник</b>						
Ряженка	200		112,52			
Ватрушки с творожным фаршем (творог, мука, сахар, масло слив., яйцо, дрожжи, масло раст.)	100		196,67			
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>59,83</b>	<b>309,19</b>			
<b>Дополнительное питание</b>						
Чай с сахаром (чай, сахар)	180		54,00			
Булочка школьная (мука, сахар, масло раст., дрожжи, масло сл.)	45		128,70			
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>225</b>	<b>5,50</b>	<b>182,70</b>			

Зав. Производством: Сулова А.А. 

Калькулятор: Морозова А.В. 



Согласовано

Директор общеобразовательной организации

*Д. С. У. А.*

Меню школьника  
Столовой общеобразовательной организации

18 ноября 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. ОБЗ, УСП)</i>			<i>(в т.ч. УСП)</i>			
Бутерброд горячий (батон, сметана, сыр, масло сл.)	75		162,28	75		162,28
Каша пшенная вязкая (крупа пшенная, молоко, сахар, масло сл.)	200		250,00	240		358,80
Фруто-чай (апельсины, лимоны, курага, чай, сахар)	200		91,04	200		91,04
Хлеб пшеничный	32		75,20	35		82,25
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>65,80</b>	<b>578,52</b>	<b>550</b>	<b>70,51</b>	<b>694,37</b>

*Дополнительное питание*

Чай	200		3,00
Гренки из пшеничного хлеба	35		145,95
<b>Итого за дополнительное питание</b>	<b>235</b>	<b>5,50</b>	<b>148,95</b>

Зав. Производством: Сулова А.А.

Калькулятор: Морозова А.В.

