

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

27 января 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки(мг)	Жиры(мг)	Углеводы(мг)
З А В Т Р А К	гор.блюдо	181	Каша молочная манная с маслом	220/10	44	260	6,1	11,3	33,5
	гастроном	15	Сыр порционно	20	15	51	3,75	4,05	0
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	15	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	тк 2/2	Батон	60	3	85	4,6	0,6	13,8
	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	40	3	64	2,2	0,4	13
			Сумма	550	80	610,8	20,45	19,55	87

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	133	Кукуруза консервированная	100	10	53	0,8	0	8,7
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	20	121	3,9	6,9	11,9
	2блюдо	тк 5	Гречка по- купчески	220	89	425	19,1	22,9	21,5
	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	45,2
	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	835	135	817	28,4	30,5	115,0

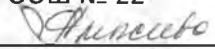
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	40	193,9	7,2	3,5	35,3
гор.напит.	376	Чай с сахаром	250/15	5	60	0,1	0	15
				45				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

28 января 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и стврше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А К	гор.блюдо	208	Лапшевник с творогом, со сгущ.молоком	185	55	407	12	18,83	37
	фрукт	338	Фрукт	100	17	168	6,1	0	19,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	тток 2/2	Батон	50	3	44,2	2,3	0,3	13,8
			Сумма	550	80	679,2	20,5	19,13	85,6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и стврше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	100	14	18	0,8	0,2	3,2
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	20	135,6	2,7	7,75	15,2
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	210	85	424	19,01	19,01	39,2
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	29,6
	хлеб	тток 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тток 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	825	135	818,4	27,21	27,66	114,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

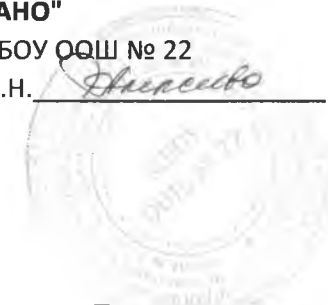
выпечка	тток 1	Кондитерское изделие	150	40	236,7	8,1	7,1	29,16
гор.напит.	385	Молоко ктпясеное	200	15	122	5,4	6,6	9,9
				55				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Среда

29 января 2025 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	411	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	55	303,4	13,7	15,7	19,6
	конд.издел.	тк 1	Кондитерское изделие	50	17	142,04	3,16	3,86	87
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0	16
	хлеб	тк 2/2	Батон	50	3	44,2	2,3	0,25	13,8
			Сумма	552	80	550,94	19,26	19,81	136,4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	закуска	67	Винегрет овощной	100	15	63	1,4	2,6	8,6
	1блюдо	98	Суп крестьянский со сметаной	250/5	20	128,5	2,25	6,3	16,5
	2блюдо	279н/6	Тефтели в соусе "Губернаторские"	100/50	64	251,8	10,5	11,4	14,4
	гарнир	203	Макароны отварные	180	20	233,5	9	11,20	29,8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87,6	0,1	0	21,8
	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
			Сумма	945	135	895,4	27,75	32,2	118,0

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с маком	100	40	274,4	9	9,2	30,5
гор.напит.	376	Чай с сахаром	250/15	5	60	0,1	0	15
				45				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Четверг

30 января 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	402	Оладьи со сгущен.молоком	200/40	50	484	13,9	18,4	56,55
	фрукт	338	Фрукт	100	25	100	5,5	0	23,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
				555	80	644	19,5	18,4	95,15
			Сумма						

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	100	14	52	2,95	0,4	6,2
	1блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	20	108,7	1,2	5,25	8,5
	2 блюдо	292	Куриное мясо тушеное с овощами	120	65	241	13,3	11,2	18,9
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	20	279,6	9	10,45	37,6
	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	0,16	0	29
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	910	135	928,9	31,11	28	127,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

конд изд.	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	40	142,2	5,6	6,7	22,5
гор.напит.	382	Какао с молоком	250	15	150,8	3,8	3,2	26,7
				55	293			

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

31 января 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная с маслом	250	50	335,3	11,1	18,7	30,4
	конд.изд	тتك 1	Кондитерское изделие	50	19	48,8	3,2	1,12	20,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	тتك 2/2	Батон	20	3	44,2	2,1	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	565	80	555,3	18,8	20,37	93,9

Прием пищи				Выход с 12 лет и старше	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	
Раздел	№ рец.	Блюдо							
О Б Е Д	закуска	55	Салат из отварн.свеклы с сол.огурцом	100	10	93	2	4,3	7,7
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	20	163,75	5,08	5,35	19,85
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	100/10	60	178	13,2	12,9	11,6
	Гарнир	128	Картофельное пюре	180	29	205,7	3,6	8,5	30
	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	35,2
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тتك 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
			Сумма	900	135	858,45	28,48	31,75	131,3

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей,сах.пудрой	100	40	212,2	9,2	11,2	30,5
гор.напит.	376	Чай с сахаром	250/15	5	60	0,1		15
				45	272,2			

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

03 февраля 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	204	Макароны отварные с маслом,сыром	215	55	380	11,4	16,83	29,5
		тتك 1	Кондитерское изделие	50	14	42,04	2,4	1,6	21,5
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0,02	15
	хлеб	тتك 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	40	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	550	80	593,24	18,5	19	93,7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	133	Кукуруза консервированная	100	10	53	0,8	0,13	8,7
	1блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20	122,2	5,54	5,9	9,2
	2блюдо	268	Котлета рубленая мясная с соусом	100/50	69	185,6	14,6	18	11,4
	гарнир	171	Каша рисовая рассыпчатая	180	20	265	4,28	7,32	46,7
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	10	60,6	0,16	0	29
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тتك 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	945	135	817,4	29,88	32,05	132,7

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	424	Булочка домашняя сах.пудрой	100/10	40	250,6	9,5	13,2	38,58
гор.напит.	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0,02	15,2
				45				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева

МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Вторник

04 февраля 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	173	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	44	222,7	10,35	5,4	29,1
		14	Масло сливочное	15	15	112,2	0,15	12,5	0,15
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	15	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	ттек 2/2	Батон	45	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттек 2/1	Хлеб пшеничный	60	3	85	4,4	0,67	25,2
			Сумма	550	80	614,9	21	22,02	94,95

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	закуска	70	Огурец соленый	100	10	18	0,8	0,2	3,2
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	20	135,6	8,6	9,35	13,1
	2блюдо	22сб.86г	Голубцы ленивые с мясом и рисом	105/50	60	219	10	9,7	16,92
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	29	205,7	3,43	8,2	30
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	27,9
	хлеб	ттек 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ттек 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
			Сумма	950	135	819,1	27,53	28,15	118,0

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	40	193,9	7,2	10,2	30,3
гор.напит.	382	Какао с молоком	250	15	150,8	3,8	3,2	26,7
				55				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

05 февраля 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	180	50	250	13,8	18,5	6,88
		338	Фрукт	100	19	142	0,4	0	42
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,24	0	16
	хлеб	ттек 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттек 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	64	2,3	0,3	13,9
			Сумма	552	80	558,3	19,04	19,05	92,58

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	52	Салат из свеклы отварной	100	14	104	1,6	6	11
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	20	108,2	2,69	2,5	17,01
	2блюдо	288	Птица отварная	100	60	219	14,3	13,1	38,6
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	25	167	3,96	9,7	16,92
	напиток	348	Компот из изюма	200	10	87,6	0,1	0	21,8
	хлеб	ттек 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ттек 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	890	135	816,8	27,15	32	133,0

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

конд изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	150	40	236,7	7,5	6,5	42
гор.напит.	385	Молоко кипяченое	200	15	122	5,8	6,6	9,9
				55				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

Четверг

06 февраля 2025г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и ст.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	55	248,8	9,2	10,6	5,9
	гастроном	ткк1	Кондитерское изделие	50	14	208,8	5,15	9,3	28,56
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	ткк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	35	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	550	80	628,8	19,05	20,45	77,16

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и ст.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	100	15	52	5,42	0,4	8,75
	1блюдо	88	Щи из свеж капусты со сметаной	250/5	20	121	3,9	6,9	11,9
	2блюдо	279	Тефтели мясные с соусом	100/30	64	261,8	8,86	12,85	14,4
	Гарнир	203	Макароны отварные	180	20	259,6	9	10,45	24,1
	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	0,16	0	29
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
				925	135	942	31,84	31,3	115,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	40	193,9	7,2	3,5	35,3
гор.напит.	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
				45				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

07 февраля 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и ст.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А К	гор.блюдо	223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/35	54	327,7	15,68	18,5	39
	фрукт	338	Фрукт	100	18	100	1,5	0	12,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0	15,2
	хлеб	ткк 2/2	Батон	45	3	85	2,3	0,25	13,8
			Сумма	552	80	574	19,58	18,75	80,6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и ст.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	73	Икра кабачковая	100	14	83	1,4	4,8	8,5
	1блюдо	81	Свекольник со сметаной	250/5	20	122,5	2,5	1,5	9
	2 блюдо	265	Плов с мясом	210	85	480,4	18,5	25,2	49,8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87	0,1	0	21,83
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
			Сумма	825	135	903,9	27	32,2	116,03

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	ткк 1ё	Кондитерское изделие	100	25	142,02	1,92	0,67	32,5
гор.напит.	385	Молоко кипяченое	200	15	122	5,8	6,6	9,9
				35				

Зав-пр-вом _____