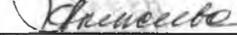


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

Понедельник

02 сентября 2024 г

МБОУ ООШ № 22

| 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 | 49 | 380 | 11,4 | 16,83 | 29,5 |
| | | ткк 1 | Кондитерское изделие | 50 | 12 | 42,04 | 2,4 | 1,6 | 21,5 |
| | гор.напит | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 5 | 60 | 0,1 | 0,02 | 15 |
| | хлеб | ткк 2/2 | Батон | 30 | 3 | 44,2 | 2,3 | 0,25 | 13,8 |
| | хлеб | ткк 2/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 67 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | | | Сумма | 550 | 72 | 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 | 71 | Огурец свежий порционно | 100 | 10 | 16 | 0,8 | 0 | 3,4 |
| | 1блюдо | 81 | Свекольник со сметаной | 250/5 | 20 | 122,5 | 2,5 | 1,5 | 9 |
| | 2блюдо | 268 | Котлета рубленая мясная | 100 | 64 | 185,6 | 14,6 | 18 | 11,4 |
| | гарнир | 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 20 | 265 | 4,28 | 7,32 | 49,7 |
| | напиток | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 10 | 60,6 | 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 | 895 | 130 | 780,7 | 26,84 | 27,52 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

| | | | | | | | | |
|------------|-----|-----------------------------|----------|----|-------|-----|------|-------|
| выпечка | 424 | Булочка домашняя сах.пудрой | 100/10 | 35 | 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 |
| | | | | 40 | | | | |

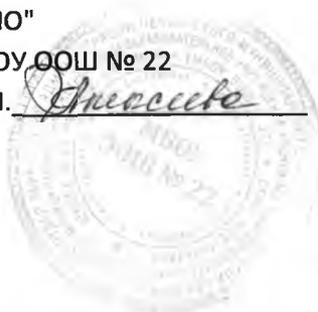
Зав.пр-вом



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

03 сентября 2024 г

| 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 | 173 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 220/10 | 40 | 222,7 | 10,35 | 5,4 | 29,1 |
| | | 14 | Масло сливочное | 15 | 13 | 112,2 | 0,15 | 12,5 | 0,15 |
| | гор.напит | 382 | Какао с молоком | 200 | 13 | 150,8 | 3,8 | 3,2 | 26,7 |
| | хлеб | ттк 2/2 | Батон | 45 | 3 | 44,2 | 2,3 | 0,25 | 13,8 |
| | хлеб | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный | 60 | 3 | 85 | 4,4 | 0,67 | 25,2 |
| | | | Сумма | 550 | 72 | 614,9 | 21 | 22,02 | 94,95 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 12 лет и старше | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|---------|----------|--------------------------------------|----------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| О Б Е Д | 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 | 24 | 205,7 | 3,43 | 8,2 | 30 |
| | напиток | 342 | Компот из свежеморожен.ягод | 200 | 10 | 109,8 | 0,2 | 0 | 27,9 |
| | хлеб | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 67 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | хлеб | ттк 2 | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 64 | 2,2 | 0,4 | 13 |
| | | | | Сумма | 950 | 130 | 819,1 | 27,53 | 28,15 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

| | | | | | | | | |
|------------|--------|-------------------|-----|----|-------|-----|------|------|
| выпечка | по 415 | Булочка с корицей | 100 | 35 | 193,9 | 7,2 | 10,2 | 30,3 |
| гор.напит. | 382 | Какао с молоком | 250 | 13 | 150,8 | 3,8 | 3,2 | 26,7 |
| | | | | 48 | | | | |

Зав.пр-вом

И.Н. Алексеева

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

04 сентября 2024г

| 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 | 49 | 250 | 13,8 | 18,5 | 6,88 |
| | | 338 | Фрукт | 100 | 12 | 142 | 0,4 | 0 | 42 |
| | гор.напит | 377 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 5 | 61,3 | 0,24 | 0 | 16 |
| | хлеб | ттк 2/2 | Батон | 20 | 3 | 41 | 2,3 | 0,25 | 13,8 |
| | хлеб | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 64 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | | | Сумма | 552 | 72 | 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 | 18 | 0,8 | 0,2 | 3,2 |
| | 1блюдо | 103 | Суп картофельный с макаронами | 250 | 20 | 108,2 | 2,69 | 3,5 | 17,01 |
| | 2блюдо | 292 | Куриное мясо тушеное с овощами | 120 | 60 | 241 | 13,3 | 11,2 | 18,9 |
| | гарнир | 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 20 | 233 | 7,5 | 9,55 | 39,9 |
| | напиток | 348 | Компот из изюма | 200 | 10 | 1,6 | 6 | 11 | 21,8 |
| | хлеб | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 67 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | хлеб | ттк 2 | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 64 | 2,2 | 0,4 | 13,8 |
| | | | | Сумма | 910 | 130 | 732,8 | 34,79 | 36,15 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

| | | | | | | | | |
|------------|-------|----------------------|-----|----|-------|-----|-----|-----|
| конд изд | ТТК 1 | Кондитерское изделие | 150 | 35 | 236,7 | 7,5 | 6,5 | 42 |
| гор.напит. | 385 | Молоко кипяченое | 200 | 15 | 122 | 5,8 | 6,6 | 9,9 |
| | | | | 50 | | | | |

Зав-пр-вом

Кс

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

Четверг

5 сентября 2024г

МБОУ ООШ № 22

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 7 до 11 лет | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------------------------|-----------|---------|--------------------------------|------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| З А В Т Р А К | гор.блюдо | 174 | Каша молочная рисовая с маслом | 220/10 | 45 | 277 | 8,34 | 16,2 | 24,9 |
| | гастроном | ткк1 | Кондитерское изделие | 35 | 16 | 142,04 | 2,9 | 0,67 | 14,5 |
| | гор.напит | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 5 | 60 | 0,1 | 0,15 | 26,7 |
| | хлеб | ткк 2/2 | Батон | 20 | 3 | 41 | 2,3 | 0,25 | 13,8 |
| | хлеб | ткк 2/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 67 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | | | Сумма | 500 | 72 | 587,04 | 15,94 | 17,57 | 93,8 |

| Прием | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 7 до 11 лет | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|---------|---------|---------------------------------------|------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| О Б Е Д | закуска | 45/71 | Салат из свеж.капусты со свеж.огурцом | 100 | 15 | 52 | 2,77 | 2,3 | 6,85 |
| | 1блюдо | 82 | Борщ из свеж капусты со сметаной | 250/5 | 20 | 122,2 | 5,54 | 5,9 | 15,2 |
| | 2блюдо | 279 | Тефтели мясные с соусом | 100/30 | 64 | 261,8 | 8,86 | 12,85 | 14,4 |
| | Гарнир | 203 | Макароны отварные | 180 | 15 | 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 | 130 | 943,2 | 30,83 | 32,2 | 117,3 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

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

Зав-пр-вом _____

ky

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Пятница

06 сентября 2024г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 7 до 11 лет | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------------------------|-------------|---------|-------------------------------------|------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| З А В Т Р А К | гор.блюдо | 223 | Запеканка творожная со сгущ.молоком | 150/35 | 50 | 327,7 | 15,68 | 18,5 | 39 |
| | фрукт | 338 | Фрукт | 100 | 14 | 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 | ттк 2/2 | Батон | 45 | 3 | 85 | 2,3 | 0,25 | 13,8 |
| | | | Сумма | 552 | 72 | 574 | 19,58 | 18,75 | 80,6 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 7 до 11 лет | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|---------|---------|--------------------------------|------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| О Б Е Д | закуска | 71 | Помидор свежий порционно | 100 | 14 | 26 | 1,2 | 0,2 | 4,6 |
| | 1блюдо | 88 | Щи из свеж.капусты со сметаной | 250/5 | 20 | 121 | 3,9 | 6,9 | 11,9 |
| | 2 блюдо | 265 | Плов с мясом | 210 | 80 | 480,4 | 17,4 | 20,11 | 49,8 |
| | напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 87 | 0,1 | 0 | 21,83 |
| | хлеб | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 67 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | хлеб | ттк 2 | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 64 | 2,2 | 0,4 | 13 |
| | | | | Сумма | 825 | 130 | 845,4 | 27,1 | 27,91 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

| | | | | | | | | |
|------------|--------|----------------------|-----|----|--------|------|------|------|
| выпечка | ттк 1ё | Кондитерское изделие | 100 | 20 | 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

И.Н. Алексеева

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

09 сентября 2024г

| 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 | 40 | 260 | 6,1 | 11,3 | 33,5 |
| | гастроном | 15 | Сыр порционно | 20 | 13 | 51 | 3,75 | 4,05 | 0 |
| | гор.напит | 382 | Какао с молоком | 200 | 13 | 150,8 | 3,8 | 3,2 | 26,7 |
| | хлеб | ткк 2/2 | Батон | 60 | 3 | 85 | 4,6 | 0,6 | 13,8 |
| | хлеб | ткк 2/1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 64 | 2,2 | 0,4 | 13 |
| | | | Сумма | 550 | 72 | 610,8 | 20,45 | 19,55 | 87 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход,г с 12 лет и | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|---------|---------|-----------------------------------|--------------------|-----------|--------------|-------|------|----------|
| О Б Е Д | закуска | 133 | Кукуруза консервированная | 100 | 10 | 53 | 0,8 | 0 | 8,7 |
| | 1блюдо | 101 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 20 | 160,8 | 5,5 | 5,25 | 14,13 |
| | 2блюдо | ткк 5 | Гречка по- купечески | 220 | 84 | 425 | 19,1 | 22,9 | 21,5 |
| | напиток | 388 | Компот из шиповника | 200 | 10 | 87 | 0,1 | 0 | 45,2 |
| | 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 | 830 | 130 | 856,8 | 30 | 28,85 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

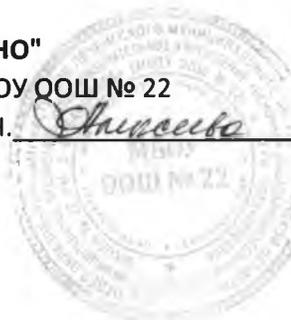
| | | | | | | | | |
|------------|--------|-------------------|--------|-----------|-------|-----|-----|------|
| выпечка | по 415 | Булочка с корицей | 100 | 35 | 193,9 | 7,2 | 3,5 | 35,3 |
| гор.напит. | 376 | Чай с сахаром | 250/15 | 5 | 60 | 0,1 | 0 | 15 |
| | | | | 40 | | | | |

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Вторник

10 сентября 2024г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 12 лет и старше | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------------------|-------------|---------|------------------------------|----------------------------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| А В Т Р А К | гор.блюдо | 208 | Лапшевник с творогом, маслом | 185 | 50 | 275 | 9,7 | 18,83 | 21,5 |
| | фрукт | 338 | Фрукт | 100 | 14 | 138 | 4 | 0 | 19,8 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 5 | 60 | 0,1 | 0 | 15 |
| | хлеб | ткк 2/2 | Батон | 50 | 3 | 44,2 | 2,3 | 0,3 | 13,8 |
| | | | Сумма | 550 | 72 | 517,2 | 16,1 | 19,13 | 70,1 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 12 лет и старше | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|---------|---------|------------------------------|----------------------------|-----------|--------------|--------|-------|----------|
| О Б Е Д | закуска | 71 | Помидор свежий порционно | 100 | 14 | 26 | 1,2 | 0,2 | 4,6 |
| | 1блюдо | 98 | Суп крестьянский со сметаной | 250/5 | 20 | 129,12 | 2,25 | 8,3 | 24,1 |
| | 2 блюдо | 259 | Жаркое по- домашнему | 210 | 80 | 421 | 19,01 | 19,01 | 29,2 |
| | напиток | 342 | Компот из свежеморожен.ягод | 200 | 10 | 109,8 | 0,2 | 0 | 29,6 |
| | 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 | 825 | 130 | 816,92 | 27,16 | 28,21 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

| | | | | | | | | |
|------------|-------|----------------------|-----|-----------|-------|-----|-----|-------|
| выпечка | ткк 1 | Кондитерское изделие | 150 | 35 | 236,7 | 8,1 | 7,1 | 29,16 |
| гор.напит. | 385 | Молоко кипяченое | 200 | 15 | 122 | 5,4 | 6,6 | 9,9 |
| | | | | 50 | | | | |

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

11 сентября 2024г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 12 лет и | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---------------------------------|-------------|---------|-------------------------------------|---------------------|------|--------------|--------|-------|----------|
| З А В Т Р А К | гор.блюдо | 411 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 220/10 | 50 | 303,4 | 13,7 | 15,7 | 19,6 |
| | конд.издел. | ткк 1 | Кондитерское изделие | 50 | 14 | 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 | ткк 2/2 | Батон | 50 | 3 | 44,2 | 2,3 | 0,25 | 13,8 |
| | | | | Сумма | 552 | 72 | 550,94 | 19,26 | 19,81 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 12 лет и | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------------|---------|---------|--------------------------------------|---------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| О Б Е Д | закуска | 67 | Винегрет овощной | 100 | 15 | 114 | 1,4 | 0,8 | 25,4 |
| | 1блюдо | 96 | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5 | 20 | 108 | 3,63 | 6,4 | 13,1 |
| | 2блюдо | 279н/б | Тефтели в соусе "Губернаторские" | 100/50 | 64 | 251,8 | 8,86 | 12,85 | 14,4 |
| | гарнир | 203 | Макароны отварные | 180 | 15 | 259,6 | 9 | 11,45 | 24,1 |
| | напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 10 | 87,6 | 0,1 | 0 | 21,8 |
| | 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 | 945 | 130 | 952 | 27,49 | 32,2 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

| | | | | | | | | |
|------------|--------|-----------------|--------|----|-------|-----|-----|------|
| выпечка | по 415 | Булочка с маком | 100 | 35 | 274,4 | 9 | 9,2 | 30,5 |
| гор.напит. | 376 | Чай с сахаром | 250/15 | 5 | 60 | 0,1 | 0 | 15 |
| | | | | 40 | | | | |

Зав-пр-вом _____

И.Н. Алексеева

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Четверг

12 сентября 2024г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 12 лет и | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--------------------------|---------------------|------|--------------|-------|------|----------|
| ЗАВТРАК | гор.блюдо | 402 | Оладьи со сгущен.молоком | 200/40 | 47 | 484 | 13,9 | 18,4 | 56,55 |
| | фрукт | 338 | Фрукт | 100 | 20 | 100 | 5,5 | 0 | 23,6 |
| | гор.напиток | 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 5 | 60 | 0,1 | 0 | 15 |
| | | | | 555 | 72 | 644 | 19,5 | 18,4 | 95,15 |
| | | | Сумма | | | | | | |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г с 12 лет и | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|---------|----------------------------------|---------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| ОБЕД | закуска | 71 | Огурец свежий порционно | 100 | 14 | 16 | 0,8 | 0 | 3,4 |
| | 1блюдо | 88 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 20 | 120,4 | 2,24 | 6,1 | 11,9 |
| | 2 блюдо | 288 | Птица отварная | 100 | 60 | 292 | 16,3 | 12,9 | 38,6 |
| | гарнир | 321 | Капуста тушеная | 180 | 20 | 164 | 3,96 | 9,7 | 16,92 |
| | напиток | 342 | Компот из яблок | 200 | 10 | 116,6 | 0,16 | 0 | 29 |
| | хлеб | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 67 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | хлеб | ттк 2 | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 64 | 2,2 | 0,4 | 13,8 |
| | | | | Сумма | 825 | 130 | 840 | 27,96 | 29,4 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

| | | | | | | | | |
|------------|-------|----------------------|-----|----|-------|-----|-----|------|
| конд изд. | ТТК 1 | Кондитерское изделие | 100 | 35 | 142,2 | 5,6 | 6,7 | 22,5 |
| гор.напит. | 382 | Какао с молоком | 250 | 13 | 150,8 | 3,8 | 3,2 | 26,7 |
| | | | | 48 | 293 | | | |

Зав-пр-вом _____

by

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Пятница

13 сентября 2024г

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход,г с 12 лет и | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|---------|----------------------------------|--------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| ЗАВТРАК | гор.блюдо | 173 | Каша молочная пшеничная с маслом | 250 | 45 | 335,3 | 11,1 | 13,7 | 30,4 |
| | конд.изд | ттк 1 | Кондитерское изделие | 50 | 16 | 48,8 | 3,2 | 1,12 | 20,8 |
| | гор.напиток | 382 | Какао с молоком | 200 | 5 | 150,8 | 3,8 | 3,2 | 16,7 |
| | хлеб | ттк 2/2 | Батон | 20 | 3 | 44,2 | 2,1 | 0,25 | 13,8 |
| | хлеб | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 67 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | | | Сумма | 550 | 72 | 646,1 | 22,5 | 18,57 | 95,6 |

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход,г с 12 лет и | Цена | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|---------|---------|------------------------------------|--------------------|------|--------|--------|----------|-------|
| ОБЕД | закуска | 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 10 | 88 | 1,4 | 4,6 | 10,3 |
| | 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 | 266 | 13,2 | 12,9 | 11,6 |
| | Гарнир | 128 | Картофельное пюре | 180 | 24 | 205,7 | 3,6 | 8,5 | 30 |
| | напиток | 388 | Компот из шиповника | 200 | 10 | 87 | 0,1 | 0 | 35,2 |
| | хлеб | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 67 | 2,3 | 0,3 | 13,9 |
| | хлеб | ттк 2 | Хлеб ржаной | 30 | 3 | 64 | 2,2 | 0,4 | 13 |
| | | | | Сумма | 900 | 130 | 941,45 | 27,88 | 32,05 |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

| | | | | | | | | |
|------------|--------|------------------------------|--------|----|-------|-----|------|------|
| выпечка | по 415 | Булочка с корицей,сах.пудрой | 100 | 35 | 212,2 | 9,2 | 11,2 | 30,5 |
| гор.напит. | 376 | Чай с сахаром | 250/15 | 5 | 60 | 0,1 | | 15 |
| | | | | 40 | 272,2 | | | |

Зав-пр-вом _____

cy