

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева

МЕНЮ

Понедельник

27 января 2025г

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	181	Каша молочная манная с маслом	200	44	250	6,1	11,3	29,4
	гастроном	15	Сыр порционно	15	15	51	3,75	4,05	0
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	15	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	тتك 2/2	Батон	35	3	67	2,3	0,3	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	2,3	0,5	13
			Сумма	500	80	585,8	18,25	19,35	82,9

Прием пищи		№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	10	26	0,27	0,12	5,23
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	20	99,8	1,6	4,7	13,5
	2блюдо	ТТК 5	Гречка по- купчески	200	89	363,1	17,1	19,3	19,9
	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	13,8
			Сумма	725	135	706,9	23,57	24,82	101,5

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. Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

28 января 2025г

Получено	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	208	Лапшевник с творогом,со сгущ.молоком	155	55	341	10,05	18,63	31
	фрукт	338	Фрукт	100	17	138	4	0	9,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	тк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
			Сумма	500	80	583,2	16,45	18,88	69,6

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	385	Молоко	200		122	5,8	6,6	9,9

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	60	14	10,89	0,48	1,92
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	99,6	2,1	5,1
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	200	85	385,6	16,2	18
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0
	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3
	хлеб	тк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4
			Сумма	725	135	736,89	23,48	23,92

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	тк 1ё	Кондитерское изделие	100	40	142,02	1,92	0,67	32,5
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

МБОУ ООШ № 22

Среда

29 января 2025г

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А И	гор.блюдо	411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	55	303,4	9,7	17,8	20,6
	конд.изде.	тتك 1	Кондитерское изделие	40	17	142,04	5,75	0,67	17
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0	16
	хлеб	тتك 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
			Сумма	502	80	550,94	17,85	18,72	67,4

Прием		№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	67	Винегрет овощной	60	15	60,9	0,9	1,6	6,16
	1блюдо	98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	20	103,3	1,8	5,03	13,3
	2блюдо	279н/6	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	64	197,4	8,8	10,6	18,53
	гарнир	203	Макароны отварные	150	20	233	7,5	9,55	19,6
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87,6	0,1	0	21,8
	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	815	135	813,2	23,6	27,48	107,1

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

	выпечка	по 415	Булочка с маком	100	40	274,4	7	9,2	42,6
	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. Алексеева

МБОУ ООШ № 22

М Е Н Ю

Четверг

30 января 2025 г

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А К	гор.блюдо	402	Оладьи со сгущен.молоком	150/35	50	374	13,9	15,8	47,55
	фрукт	338	Фрукт	150/35	25	100	1,4	0	9,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
			Сумма	500	80	534	15,4	15,8	72,35

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	385	Молоко	200		122	5,8	6,6	9,9

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	60	14	48,6	1,77	0,24	3,71
	1блюдо	101	Суп картофельный с рисом	200	20	128,7	3,39	4,2	6,8
	2 блюдо	292	Куриное мясо тушеное с овощами	110	65	154,6	8,7	9,8	8,6
		171	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	233	7,5	9,55	39,9
	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	0,16	0	29
	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	780	135	812,5	26,02	24,49	115,7

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	200	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

Пятница

31 января 2025г

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	50	268,2	7,65	14,99	19,6
	конд.изд	тتك 1	Кондитерское изделие	40	19	48,8	3,2	1,12	9,75
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	тتك 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	515	80	488,2	15,55	16,66	72,05

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	55	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	10	55,8	1,2	3,6	4,6
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	20	160,9	4,4	6,2	15,1
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	90/5	60	154,1	10,99	10,57	9,5
	Гарнир	128	Картофельное пюре	150	29	171,4	3	6,5	25
	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	765	135	760,2	24,19	27,57	116,3

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

	выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	40	193,9	7,6	9,9	25,3
	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

Понедельник

03 февраля 2025 года

МБОУ ООШ № 22

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	55	342	10,05	14,83	26
		ттк 1	Кондитерское изделие	35	14	42,04	1,9	0,67	14,9
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,3	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	40	3	41	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	80	529,24	16,65	16,1	83,6

		№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	10	26	0,27	0,12	5,23
	1блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	20	98,3	4,46	2,8	7,1
	2блюдо	268	Котлета рубленая мясная с соусом	90/30	69	169	13,18	17,8	7,12
	гарнир	171	Каша рисовая рассыпчатая	150	20	221	3,8	6,1	41,4
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	10	60,6	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
			Сумма	795	135	705,9	26,37	27,52	116,8

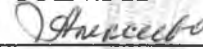
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	424	Булочка домашняя	100	40	250,6	5,25	7,14	35,3
гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	5	61,3	0,1	0,02	15,2
				45				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Вторник

04 февраля 2025г

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	44	203,4	9,25	6,9	26,6
	гастроном	14	Масло сливочное	15	15	112,2	0,15	8,2	0,15
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	15	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	ттек 2/2	Батон	25	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттек 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	3,67	0,67	14,8
			Сумма	500	80	574,4	19,17	19,22	82,05
		№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 завтрак		385	МОЛОКО	200		122	5,8	6,6	9,9

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	60	10	10,89	0,48	0,12	1,92
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	109	2,1	8,1	10,5
	2блюдо	22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые с соусом	105/30	60	179	13,6	8,52	16,92
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	29	171,4	3	6,5	25
	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	13,8
			Сумма	810	135	711,09	23,88	23,94	109,9

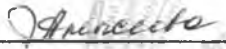
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	40	193,9	5,32	7,2	25,3
гор.напит	382	Какао с молоком	200	15	150,8	3,8	3,2	26,7
				55				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

05 февраля 2025г

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
В Т Р А К	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	50	250	13,8	18,5	6,88
		338	Фрукт	100	19	142	0,4	0	22
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	61,3	0,24	0	16
	хлеб	тк 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	64	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	80	558,3	19,04	19,05	72,58

Прием пития	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	14	62,4	0,85	1,6	4,95
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	20	97	2,15	3,8	13,9
	2блюдо	288	Птица отварная	90	60	199	13,3	13,18	35,5
	гарнир	321	Капуста тушеная	150	25	136,5	3,3	8,1	14,1
	напиток	348	Компот из изюма	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	760	135	713,5	24,2	27,38	117,2

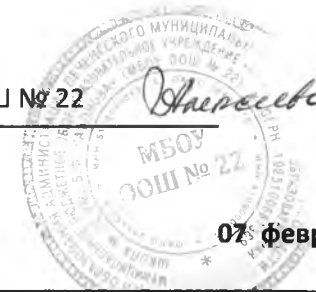
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

конд изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	40	223,4	6,2	2,22	25,8
гор.напит	385	Молоко кипяченое	200	15	122	5,8	6,6	9,9
				55				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

07 февраля 2025г

Попьем	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/20	54	327,7	15,35	16,5	39
	фрукт	338	Фрукт	100	18	52	1,5	0	12
	гор.напитк	376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0	15,2
	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	3	41	2,3	0,25	13,8
			Сумма	522	80	482	19,25	16,75	80

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	389	Сок	200		102	0	0	24,4

Обед	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	73	Икра кабачковая	60	14	49,8	0,84	2,88	5,1
	1блюдо	81	Свекольник со сметаной	200/5	20	118	2	1,2	8
	2 блюдо	265	Плов с мясом	200	85	389	16,3	19,15	43,1
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87	0,1	0	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	725	135	774,8	23,74	23,93	105,7

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	ттк 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
				40				

Зав-пр-вом _____