

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. *И.Н. Алексеева*

М Е Н Ю

Понедельник

31 марта 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 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
		ткк 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	ткк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,3	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	40	3	41	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	80	529,24	16,65	16,1	83,6

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 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	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	795	135	705,9	26,37	27,52	116,8

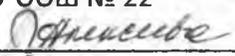
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

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

01 апреля 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	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	ткк 2/2	Батон	25	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	3,67	0,67	14,8
			Сумма	500	80	574,4	19,17	19,22	82,05
Прием пищи		№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	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	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	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				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. О.Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

02 апреля 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А 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	ткк 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	64	2,3	0,3	13,9
				Сумма	500	80	558,3	19,04	19,05

Прием пищи	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	52	Салат из свеклы отварной	60	15	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	64	199	13,3	13,18	35,5
	гарнир	321	Капуста тушеная	150	20	136,5	3,3	8,1	14,1
	напиток	348	Компот из изюма	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	760	135	713,5	24,2	27,38

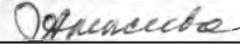
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

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

Алексеева И.Н. 

М Е Н Ю

Четверг

03 апреля 2025 г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	55	277	8,34	16,2	24,9
	гастроном	ттк1	Кондитерское изделие	35	14	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	ттк 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	80	587,04	15,94	17,57	93,8

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	60	15	48,6	1,77	0,24	3,71
	1блюдо	88	Щи из свеж капусты со сметаной	200/5	20	96,8	1,6	4,7	11,5
	2блюдо	279	Тефтели мясные с соусом	90/30	64	210,5	7,96	10,48	9,41
	Гарнир	203	Макароны отварные	150	20	233	7,5	9,55	19,6
	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	795	135	836,5	23,49	25,67	100,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

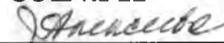
выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	40	193,9	7,2	3,5	35,3
гор.напит	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
				45				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

04 апреля 2025г

Прием пищи	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	тتك 2/2	Батон	30	3	41	2,3	0,25	13,8
			Сумма	522	80	482	19,25	16,75	80

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

Прием пищи	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	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	774,8	23,74	23,93	105,7

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	тتك 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 _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева

М Е Н Ю

Понедельник

07 апреля 2025г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 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	ткк 2/2	Батон	35	3	67	2,3	0,3	13,8
	хлеб	ткк 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 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 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- купечески	200	89	363,1	17,1	19,3	19,9
	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	35,2
	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	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
		Зав-пр-вом		45				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

08 апреля 2025г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 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

Прием	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 пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	60	14	10,89	0,48	0,12	1,92
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	99,6	2,1	5,1	14,27
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	200	85	385,6	16,2	18	28
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	29,6
	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	725	135	736,89	23,48	23,92	101,5

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	тк 1ё	Кондитерское изделие	100	40	142,02	1,92	0,67	32,5
гор.напиток	385	Молоко кипяченое	200	15	122	5,8	6,6	9,9
				55				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

09 апреля 2025г

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 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/б	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	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	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

10 апреля 2025 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 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

Прием пищи	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

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 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	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	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.напиток	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

11 апреля 2025г

Прием пищи	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 пшениная с маслом	200/10	50	268,2	7,65	14,99	19,6
	конд.изд	ттк 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	ттк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттк 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 пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием пищи	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	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	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.напиток	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
					45				

Зав-пр-вом _____