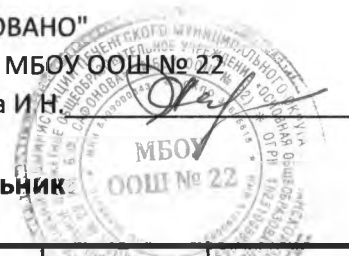


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



**М Е Н Ю**

**Понедельник**

**11 марта 2024г**

**МБОУ ООШ № 22**

| Прием пищи                      | Раздел    | № рец.  | Блюдо                            | Выход,г с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------------------------|-----------|---------|----------------------------------|----------------------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо | 204     | Макароны отварные с маслом,сыром | 185                  | <b>49</b> | 342          | 10,05 | 14,83 | 26       |
|                                 |           | ттк 1   | Кондитерское изделие             | 35                   | <b>12</b> | 42,04        | 1,9   | 0,67  | 14,9     |
|                                 | гор.напит | 376     | Чай с сахаром                    | 200/15               | <b>5</b>  | 60           | 0,1   | 0     | 15       |
|                                 | хлеб      | ттк 2/2 | Батон                            | 30                   | <b>3</b>  | 44,2         | 2,3   | 0,3   | 13,8     |
|                                 | хлеб      | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                   | 40                   | <b>3</b>  | 41           | 2,3   | 0,3   | 13,9     |
|                                 |           |         | <b>Сумма</b>                     | 500                  | <b>72</b> | 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<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 73      | Икра кабачковая          | 60                   | <b>10</b>  | 82,7         | 1,39  | 1,67  | 4,8      |
|                  | 1блюдо  | 81      | Свекольник со сметаной   | 200/5                | <b>20</b>  | 98           | 2     | 1,2   | 8        |
|                  | 2блюдо  | 268     | Котлета рубленая мясная  | 90                   | <b>64</b>  | 167          | 13,18 | 17,8  | 7,12     |
|                  | гарнир  | 171     | Каша рисовая рассыпчатая | 150                  | <b>20</b>  | 221          | 3,8   | 6,1   | 41,4     |
|                  | напиток | 342     | Компот из свежих яблок   | 200                  | <b>10</b>  | 60,6         | 0,16  | 0     | 29       |
|                  | хлеб    | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный           | 30                   | <b>3</b>   | 67           | 2,3   | 0,3   | 13,9     |
|                  | хлеб    | ттк 2   | Хлеб ржаной              | 30                   | <b>3</b>   | 64           | 2,2   | 0,4   | 13       |
|                  |         |         | <b>Сумма</b>             | 765                  | <b>130</b> | 760,3        | 25,03 | 27,47 | 117,22   |

**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

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

Зав.пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



**М Е Н Ю**

**Вторник**

**12 марта 2024г**

**МБОУ ООШ № 22**

| Прием пищи                      | Раздел    | № рец.  | Блюдо                               | Выход,г с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки        | Жиры         | 26,6         |
|---------------------------------|-----------|---------|-------------------------------------|----------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо | 173     | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10               | <b>41</b> | 203,4        | 9,25         | 6,9          | 26,6         |
|                                 | гастроном | 14      | Масло сливочное                     | 15                   | <b>12</b> | 112,2        | 0,15         | 8,2          | 0,15         |
|                                 | гор.напит | 382     | Какао с молоком                     | 200                  | <b>13</b> | 150,8        | 3,8          | 3,2          | 26,7         |
|                                 | хлеб      | тتك 2/2 | Батон                               | 25                   | <b>3</b>  | 41           | 2,3          | 0,25         | 13,8         |
|                                 | хлеб      | тتك 2/1 | Хлеб пшеничный                      | 50                   | <b>3</b>  | 67           | 3,67         | 0,67         | 14,8         |
|                                 |           |         | <b>Сумма</b>                        | <b>500</b>           | <b>72</b> | <b>574,4</b> | <b>19,17</b> | <b>19,22</b> | <b>82,05</b> |
| Прием пищи                      |           | № рец.  | Блюдо                               | Выход,г с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
| Завтрак                         |           | 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<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 52       | Салат из свеклы отварной                 | 60                   | <b>10</b>  | 62,4         | 0,85         | 1,6          | 4,95         |
|                  | 1блюдо  | 96       | Рассольник ленинградский со сметаной     | 200/5                | <b>20</b>  | 109          | 2,1          | 8,1          | 10,5         |
|                  | 2блюдо  | 22сб.86г | Голубцы с рисом и мясом ленивые с соусом | 105/30               | <b>60</b>  | 179          | 12,6         | 7,22         | 16,92        |
|                  | гарнир  | 128      | Картофельное пюре                        | 150                  | <b>24</b>  | 171,4        | 3            | 6,5          | 25           |
|                  | напиток | 342      | Компот из свежеморожен.ягод              | 200                  | <b>10</b>  | 109,8        | 0,2          | 0            | 27,9         |
|                  | хлеб    | тتك 2/1  | Хлеб пшеничный                           | 30                   | <b>3</b>   | 67           | 2,3          | 0,3          | 13,9         |
|                  | хлеб    | тتك 2    | Хлеб ржаной                              | 30                   | <b>3</b>   | 64           | 2,2          | 0,4          | 13,8         |
|                  |         |          | <b>Сумма</b>                             | <b>810</b>           | <b>130</b> | <b>762,6</b> | <b>23,25</b> | <b>24,12</b> | <b>113,0</b> |

**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

|           |        |                   |     |           |       |      |     |      |
|-----------|--------|-------------------|-----|-----------|-------|------|-----|------|
| выпечка   | по 415 | Булочка с корицей | 100 | <b>35</b> | 193,9 | 5,32 | 7,2 | 25,3 |
| гор.напит | 382    | Какао с молоком   | 200 | <b>10</b> | 150,8 | 3,8  | 3,2 | 26,7 |
|           |        |                   |     | <b>45</b> |       |      |     |      |

Зав.пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

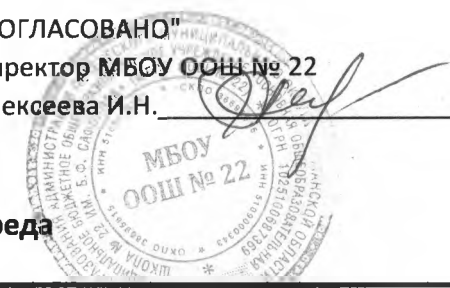
Алексеева И.Н.

**М Е Н Ю**

**Среда**

**13 марта 2024г**

**МБОУ ООШ № 22**



| Прием пищи            | Раздел    | № рец.  | Блюдо                   | Выход,г с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------|-----------|---------|-------------------------|----------------------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо | 210     | Омлет натуральный       | 150                  | <b>49</b> | 250          | 13,8  | 18,5  | 6,88     |
|                       |           | 338     | Фрукт                   | 100                  | <b>12</b> | 142          | 0,4   | 0     | 22       |
|                       | гор.напит | 377     | Чай с сахаром и лимоном | 200                  | <b>5</b>  | 61,3         | 0,24  | 0     | 16       |
|                       | хлеб      | тتك 2/2 | Батон                   | 20                   | <b>3</b>  | 41           | 2,3   | 0,25  | 13,8     |
|                       | хлеб      | тتك 2/1 | Хлеб пшеничный          | 30                   | <b>3</b>  | 64           | 2,3   | 0,3   | 13,9     |
|                       |           |         |                         | <b>Сумма</b>         | 500       | <b>72</b>    | 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 пищи       | Раздел  | № рец.  | Блюдо                           | Выход,г с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки  | Жиры  | Углеводы |
|------------------|---------|---------|---------------------------------|----------------------|-----------|--------------|--------|-------|----------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 70      | Огурец соленый                  | 60                   | <b>14</b> | 10,89        | 0,48   | 0,12  | 1,92     |
|                  | 1блюдо  | 103     | Суп картофельный с макаронами   | 200                  | <b>20</b> | 97           | 2,15   | 3,8   | 13,9     |
|                  | 2блюдо  | 292     | Куриное мясо, тушеное с овощами | 110                  | <b>60</b> | 154,6        | 8,7    | 9,8   | 8,6      |
|                  | гарнир  | 171     | Каша гречневая рассыпчатая      | 150                  | <b>20</b> | 233          | 7,5    | 9,55  | 39,9     |
|                  | напиток | 348     | Компот из изюма                 | 200                  | <b>10</b> | 87,6         | 0,1    | 0     | 21,8     |
|                  | хлеб    | тتك 2/1 | Хлеб пшеничный                  | 30                   | <b>3</b>  | 67           | 2,3    | 0,3   | 13,9     |
|                  | хлеб    | тتك 2   | Хлеб ржаной                     | 30                   | <b>3</b>  | 64           | 2,2    | 0,4   | 13       |
|                  |         |         |                                 | <b>Сумма</b>         | 780       | <b>130</b>   | 714,09 | 23,43 | 23,97    |

**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

|           |       |                      |     |           |       |     |      |      |
|-----------|-------|----------------------|-----|-----------|-------|-----|------|------|
| конд изд  | ТТК 1 | Кондитерское изделие | 100 | <b>35</b> | 223,4 | 6,2 | 2,22 | 25,8 |
| гор.напит | 385   | Молоко кипяченое     | 200 | <b>15</b> | 122   | 5,8 | 6,6  | 9,9  |
|           |       |                      |     | <b>50</b> |       |     |      |      |

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МБОУ ООШ № 22

**М Е Н Ю**

Четверг

14 марта 2024г

| Прием пищи                      | Раздел     | № рец.  | Блюдо                          | Выход,г<br>с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------------------------|------------|---------|--------------------------------|-------------------------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо  | 174     | Каша молочная рисовая с маслом | 200/10                  | <b>49</b> | 277          | 8,34  | 16,2  | 24,9     |
|                                 | конд.изде. | ттк 1   | Кондитерское изделие           | 35                      | <b>12</b> | 142,04       | 2,9   | 0,67  | 14,5     |
|                                 | гор.напит  | 376     | Чай с сахаром                  | 200/15                  | <b>5</b>  | 60           | 0,1   | 0     | 15       |
|                                 | хлеб       | ттк 2/2 | Батон                          | 20                      | <b>3</b>  | 41           | 2,3   | 0,25  | 13,8     |
|                                 | хлеб       | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                 | 30                      | <b>3</b>  | 67           | 2,3   | 0,3   | 13,9     |
|                                 |            |         | <b>Сумма</b>                   | 510                     | <b>72</b> | 587,04       | 15,94 | 17,42 | 82,1     |

| Прием пищи | № рец. | Блюдо  | Выход,г<br>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<br>с 7до 11 лет | Цена       | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------------|---------|---------|------------------------------------|-------------------------|------------|--------------|-------|-------|----------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 133     | Кукуруза консервированная          | 60                      | <b>10</b>  | 26           | 0,27  | 0,12  | 5,23     |
|                  | 1блюдо  | 82      | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200/5                   | <b>20</b>  | 98,3         | 4,46  | 4,8   | 12,1     |
|                  | 2блюдо  | 279     | Тефтели мясные в соусе             | 90/30                   | <b>64</b>  | 210,5        | 7,46  | 12,48 | 9,41     |
|                  | гарнир  | 203     | Макаронные изделия отварные        | 150                     | <b>20</b>  | 233          | 7,5   | 9,55  | 19,6     |
|                  | напиток | 342     | Компот из свежих яблок             | 200                     | <b>10</b>  | 116,6        | 0,16  | 0     | 29       |
|                  | хлеб    | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                     | 30                      | <b>3</b>   | 67           | 2,3   | 0,3   | 13,9     |
|                  | хлеб    | ттк 2   | Хлеб ржаной                        | 30                      | <b>3</b>   | 64           | 2,2   | 0,4   | 13,8     |
|                  |         |         | <b>Сумма</b>                       | 795                     | <b>130</b> | 815,4        | 24,35 | 27,65 | 103,0    |

**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

|           |        |                 |     |           |       |      |      |      |
|-----------|--------|-----------------|-----|-----------|-------|------|------|------|
| выпечка   | по 415 | Булочка с маком | 100 | <b>35</b> | 274,4 | 4,97 | 11,2 | 35,3 |
| гор.напит | 376    | Чай с сахаром   | 200 | <b>5</b>  | 60    | 0,1  | 0    | 15   |
|           |        |                 |     | <b>40</b> |       |      |      |      |

Зав.пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МБОУ ООШ № 22

МЕНЮ

Пятница

15 марта 2024г

| Прием пищи                      | Раздел    | № рец.  | Блюдо                                | Выход,г с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------------------------|-----------|---------|--------------------------------------|----------------------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо | 223     | Запеканка из творога со сгущ.молоком | 150/20               | <b>52</b> | 327,7        | 15,35 | 16,5  | 39       |
|                                 | гастроном | 377     | Чай с сахаром и лимоном              | 200/15/7             | <b>5</b>  | 61,3         | 0     |       | 15,2     |
|                                 | гор.напит | 338     | Фрукт                                | 100                  | <b>12</b> | 52           | 1,5   | 0     | 12       |
|                                 | хлеб      | ттк 2/2 | Батон                                | 30                   | <b>3</b>  | 41           | 2,3   | 0,25  | 13,8     |
|                                 |           |         |                                      |                      |           |              |       |       |          |
|                                 |           |         | <b>Сумма</b>                         | 522                  | <b>72</b> | 482          | 19,15 | 16,75 | 80       |

| 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<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 67      | Винегрет овощной                 | 60                   | <b>14</b>  | 60,9         | 0,84  | 3,1   | 4,7      |
|                  | 1блюдо  | 88      | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5                | <b>20</b>  | 96,8         | 1,6   | 4,7   | 11,5     |
|                  | 2блюдо  | 265     | Плов с мясом                     | 200                  | <b>80</b>  | 389          | 16,3  | 19,15 | 43,1     |
|                  | гарнир  | 249     | Компот из сухофруктов            | 200                  | <b>10</b>  | 87           | 0,1   | 0     | 21,8     |
|                  | хлеб    | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                   | 30                   | <b>3</b>   | 67           | 2,3   | 0,3   | 13,9     |
|                  | хлеб    | ттк 2   | Хлеб ржаной                      | 30                   | <b>3</b>   | 64           | 2,2   | 0,4   | 13,8     |
|                  |         |         | <b>Сумма</b>                     | 725                  | <b>130</b> | 764,7        | 23,34 | 27,65 | 108,8    |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

|           |       |                      |     |           |       |      |      |      |
|-----------|-------|----------------------|-----|-----------|-------|------|------|------|
| конд.изд  | ТТК 1 | Кондитерское изделие | 100 | <b>30</b> | 202,1 | 5,76 | 5,01 | 25,8 |
| гор.напит | 382   | Какао с молоком      | 200 | <b>10</b> | 150,8 | 3,8  | 3,2  | 26,7 |
|           |       |                      |     | <b>40</b> |       |      |      |      |

Зав.пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

МЕНЮ

Понедельник

18 марта 2024г



МБОУ ООШ № 22

| Прием пищи                      | Раздел    | № рец.  | Блюдо                         | Выход, г<br>с 7 до 11 лет | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------------------------|-----------|---------|-------------------------------|---------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо | 181     | Каша молочная манная с маслом | 200                       | 39   | 250          | 6,1   | 11,3  | 29,4     |
|                                 | гастроном | 15      | Сыр порционно                 | 15                        | 14   | 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                         | 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                       | 72   | 585,8        | 18,25 | 19,35 | 82,9     |

| Прием пищи | № рец. | Блюдо  | Выход, г<br>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<br>с 7 до 11 лет | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------------|---------|---------|-----------------------------------|---------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 133     | Кукуруза консервированная         | 60                        | 10   | 26           | 0,27  | 0,12  | 5,23     |
|                  | 1блюдо  | 101     | Суп картофельный с рисовой крупой | 200                       | 20   | 128,7        | 4,39  | 4,2   | 19,8     |
|                  | 2блюдо  | ТТК 5   | Гречка по- купечески              | 200                       | 84   | 335,1        | 17,1  | 19,3  | 19,5     |
|                  | 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                             | 760                       | 130  | 707,8        | 26,36 | 24,32 | 107,4    |

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 \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



### МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Вторник

19 марта 2024г

| Прием пищи                      | Раздел      | № рец.  | Блюдо                       | Выход,г с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы    |
|---------------------------------|-------------|---------|-----------------------------|----------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо   | 208     | Лапшевник с творогом,маслом | 155                  | <b>50</b> | <b>341</b>   | 10,05        | 18,63        | 31          |
|                                 | фрукт       | 338     | Фрукт                       | 100                  | <b>14</b> | <b>138</b>   | 4            | 0            | 9,8         |
|                                 | гор.напиток | 376     | Чай с сахаром               | 200/15               | <b>5</b>  | <b>60</b>    | 0,1          | 0            | 15          |
|                                 | хлеб        | ттк 2/2 | Батон                       | 30                   | <b>3</b>  | <b>44,2</b>  | 2,3          | 0,25         | 13,8        |
|                                 |             |         | <b>Сумма</b>                | <b>500</b>           | <b>72</b> | <b>583,2</b> | <b>16,45</b> | <b>18,88</b> | <b>69,6</b> |

| 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<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 67      | Винегрет овощной             | 60                   | <b>14</b>  | 60,9         | 0,9          | 1,6         | 6,16         |
|                  | 1блюдо  | 98      | Суп крестьянский со сметаной | 200/5                | <b>20</b>  | 103,3        | 1,8          | 5,03        | 13,3         |
|                  | 2 блюдо | 259     | Жаркое по- домашнему         | 200                  | <b>80</b>  | 385,6        | 16,2         | 18          | 24           |
|                  | напиток | 342     | Компот из свежеморожен.ягод  | 200                  | <b>10</b>  | 109,8        | 0,2          | 0           | 29,6         |
|                  | хлеб    | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный               | 30                   | <b>3</b>   | 67           | 2,3          | 0,3         | 13,9         |
|                  | хлеб    | ттк 2   | Хлеб ржаной                  | 30                   | <b>3</b>   | 64           | 2,2          | 0,4         | 13,8         |
|                  |         |         |                              | <b>Сумма</b>         | <b>725</b> | <b>130</b>   | <b>790,6</b> | <b>23,6</b> | <b>25,33</b> |

### ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

|             |        |                      |     |           |        |      |      |      |
|-------------|--------|----------------------|-----|-----------|--------|------|------|------|
| выпечка     | ттк 1ё | Кондитерское изделие | 100 | <b>20</b> | 142,02 | 1,92 | 0,67 | 32,5 |
| гор.напиток | 385    | Молоко кипяченое     | 200 | <b>10</b> | 122    | 5,8  | 6,6  | 9,9  |
|             |        |                      |     | <b>30</b> |        |      |      |      |

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

МЕНЮ

Среда

20 марта 2024г

МБОУ ООШ № 22



| Прием пищи            | Раздел     | № рец.  | Блюдо                               | Выход, г с 7 до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|-----------------------|------------|---------|-------------------------------------|------------------------|-----------|--------------|-------|-------|----------|
| А<br>В<br>Т<br>Р<br>А | гор.блюдо  | 411     | Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/10                 | 50        | 303,4        | 9,7   | 17,8  | 20,6     |
|                       | конд.изде. | ттк 1   | Кондитерское изделие                | 40                     | 12        | 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     |
|                       |            |         | <b>Сумма</b>                        | 502                    | <b>70</b> | 550,94       | 17,85 | 18,72 | 67,4     |

| Прием пищи | № 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 пищи       | Раздел  | № рец.  | Блюдо                                | Выход, г с 7 до 11 лет | Цена       | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------------|---------|---------|--------------------------------------|------------------------|------------|--------------|-------|-------|----------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 131     | Горошек зеленый консервированный     | 60                     | 10         | 48,6         | 1,77  | 0,24  | 3,71     |
|                  | 1блюдо  | 96      | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5                  | 20         | 99,6         | 2,1   | 5,1   | 10,27    |
|                  | 2блюдо  | 279н/6  | Тефтели в соусе "Губернаторские"     | 90/50                  | 64         | 197,4        | 8,8   | 10,6  | 15,53    |
|                  | 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     |
|                  |         |         | <b>Сумма</b>                         | 780                    | <b>130</b> | 797,2        | 24,77 | 26,19 | 98,6     |

**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

|  |           |        |                 |     |           |       |     |     |      |
|--|-----------|--------|-----------------|-----|-----------|-------|-----|-----|------|
|  | выпечка   | по 415 | Булочка с маком | 100 | 35        | 274,4 | 7   | 9,2 | 42,6 |
|  | гор.напит | 376    | Чай с сахаром   | 200 | 5         | 60    | 0,1 | 0   | 15   |
|  |           |        |                 |     | <b>40</b> |       |     |     |      |

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



**М Е Н Ю**

Четверг

21 марта 2024г

МБОУ ООШ № 22

| Прием пищи                 | Раздел      | № рец. | Блюдо                    | Выход,г с 7до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки       | Жиры        | Углеводы     |
|----------------------------|-------------|--------|--------------------------|----------------------|-----------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо   | 402    | Оладьи со сгущен.молоком | 150/35               | <b>47</b> | 374          | 13,9        | 15,8        | 47,55        |
|                            | фрукт       | 338    | Фрукт                    | 100                  | <b>20</b> | 100          | 1,4         | 0           | 9,8          |
|                            | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром            | 200/15               | <b>5</b>  | 60           | 0,1         | 0           | 15           |
|                            |             |        | <b>Сумма</b>             | <b>500</b>           | <b>72</b> | <b>534</b>   | <b>15,4</b> | <b>15,8</b> | <b>72,35</b> |

| 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<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 55      | Салат из отварной свеклы с солен.огурцом | 60                   | <b>14</b>  | 55,6         | 0,85         | 2,6          | 3,77         |
|                  | 1блюдо  | 88      | Щи из свежей капусты со сметаной         | 200/5                | <b>20</b>  | 96,8         | 1,8          | 4,9          | 9,2          |
|                  | 2 блюдо | 288     | Птица отварная                           | 90                   | <b>60</b>  | 189          | 13,3         | 13,18        | 36,8         |
|                  |         | 348     | Рагу из овощей с соусом                  | 150                  | <b>20</b>  | 209,6        | 5,4          | 6,5          | 2,88         |
|                  | напиток | 342     | Компот из яблок                          | 200                  | <b>10</b>  | 116,6        | 0,16         | 0            | 29           |
|                  | хлеб    | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                           | 30                   | <b>3</b>   | 67           | 2,3          | 0,3          | 13,9         |
|                  | хлеб    | ттк 2   | Хлеб ржаной                              | 30                   | <b>3</b>   | 64           | 2,2          | 0,4          | 13,8         |
|                  |         |         | <b>Сумма</b>                             | <b>725</b>           | <b>130</b> | <b>798,6</b> | <b>26,01</b> | <b>27,88</b> | <b>109,4</b> |

**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

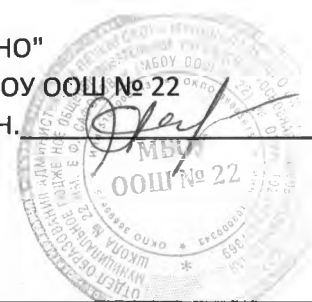
|           |       |                      |     |           |       |     |     |      |
|-----------|-------|----------------------|-----|-----------|-------|-----|-----|------|
| конд изд. | ТТК 1 | Кондитерское изделие | 100 | <b>20</b> | 142,2 | 5,6 | 6,7 | 22,5 |
| гор.напит | 382   | Какао с молоком      | 200 | <b>10</b> | 150,8 | 3,8 | 3,2 | 26,7 |
|           |       |                      |     | <b>30</b> |       |     |     |      |

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



**М Е Н Ю**

**МБОУ ООШ № 22**

**Пятница**

**22 марта 2024г**

| Прием пищи                      | Раздел      | № рец.  | Блюдо                          | Выход,г с 7 до 11 лет | Цена      | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     |
|---------------------------------|-------------|---------|--------------------------------|-----------------------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо   | 173     | Каша молочная пшенная с маслом | 200/10                | <b>41</b> | 268,2        | 7,65         | 13,99        | 19,6         |
|                                 | конд.изд    | ттк 1   | Кондитерское изделие           | 40                    | <b>12</b> | 48,8         | 3,2          | 1,12         | 9,75         |
|                                 | гор.напиток | 382     | Какао с молоком                | 200                   | <b>13</b> | 150,8        | 3,8          | 3,2          | 26,7         |
|                                 | хлеб        | ттк 2/2 | Батон                          | 20                    | <b>3</b>  | 44,2         | 2,3          | 0,25         | 13,8         |
|                                 | хлеб        | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный                 | 30                    | <b>3</b>  | 67           | 2,3          | 0,3          | 13,9         |
|                                 |             |         | <b>Сумма</b>                   | 500                   | <b>72</b> | <b>579</b>   | <b>19,25</b> | <b>18,86</b> | <b>83,75</b> |

| 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 пищи       | Раздел  | № рец.  | Блюдо                      | Выход,г с 7 до 11 лет | Цена       | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------------|---------|---------|----------------------------|-----------------------|------------|--------------|-------|-------|----------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 70      | Огурец соленый             | 60                    | <b>10</b>  | 10,89        | 0,48  | 0,12  | 1,92     |
|                  | 1блюдо  | 102     | Суп картофельный с горохом | 200                   | <b>20</b>  | 160,9        | 4,4   | 6,2   | 17,1     |
|                  | 2 блюдо | 234     | Котлета рыбная с маслом    | 90/5                  | <b>60</b>  | 154,1        | 10,99 | 10,57 | 9,5      |
|                  | Гарнир  | 128     | Картофельное пюре          | 150                   | <b>24</b>  | 171,4        | 3     | 6,5   | 25       |
|                  | напиток | 388     | Компот из шиповника        | 200                   | <b>10</b>  | 87           | 0,1   | 0     | 35,2     |
|                  | хлеб    | ттк 2/1 | Хлеб пшеничный             | 30                    | <b>3</b>   | 67           | 2,3   | 0,3   | 13,9     |
|                  | хлеб    | ттк 2   | Хлеб ржаной                | 30                    | <b>3</b>   | 64           | 2,2   | 0,4   | 13       |
|                  |         |         | <b>Сумма</b>               | 765                   | <b>130</b> | 715,29       | 23,47 | 24,09 | 115,6    |

**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

|  |             |        |                   |     |           |       |     |     |      |
|--|-------------|--------|-------------------|-----|-----------|-------|-----|-----|------|
|  | выпечка     | по 415 | Булочка с корицей | 100 | <b>35</b> | 193,9 | 7,6 | 9,9 | 25,3 |
|  | гор.напиток | 376    | Чай с сахаром     | 200 | <b>5</b>  | 60    | 0,1 | 0   | 15   |
|  |             |        |                   |     | <b>40</b> |       |     |     |      |

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_