

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ ООШ № 22
Алексеева И.Н. Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

14 октября 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	204	Макароны отварные с маслом,сыром	215	49	380	11,4	16,83	29,5
		тк 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	тк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тк 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	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	100	64	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	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	895	130	817,4	29,88	32,05	132,7

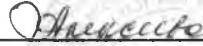
ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

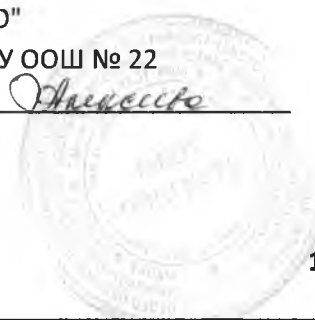
выпечка	424	Булочка домашняя сах.пудрой	100/10	35	250,6	9,5	13,2	38,58
гор.напит.	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0,02	15,2
				40				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Вторник

15 октября 2024 г

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	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	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	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
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	24	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	130	819,1	27,53	28,15	118,0

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 _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ ООШ № 22
Алексеева И.Н.



МБОУ ООШ № 22

МЕНЮ

Среда

16 октября 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	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	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	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
ОБЕД	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	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	279,6	9	10,45	37,58
	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	13,8
			Сумма	910	130	951,4	31,19	31,85	134,0

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 _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ ООШ № 22
Алексеева И.Н.



МЕНЮ

Четверг

17 октября 2024г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и ст.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	45	248,8	9,2	10,6	5,9
	гастроном	тتك1	Кондитерское изделие	50	16	208,8	5,15	9,3	28,56
	гор.напит	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	35	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	550	72	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
ОБЕД	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	15	259,6	9	10,45	24,1
	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	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
				925	130	942	31,84	31,3	115,9

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.

Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

18 октября 2024г

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	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	тتك 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 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	80	480,4	18,5	25,2	49,8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87	0,1	0	21,83
	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	825	130	903,9	27	32,2	116,03

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	тتك 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 _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

21 октября 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	тتك 2/2	Батон	60	3	85	4,6	0,6	13,8
	хлеб	тتك 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 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	тتك 5	Гречка по- купчески	220	84	425	19,1	22,9	21,5
	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	45,2
	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	835	130	817	28,4	30,5	115,0

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

22 октября 2024г

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	50	407	12	18,83	37
	фрукт	338	Фрукт	100	14	168	6,1	0	19,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	ттек 2/2	Батон	50	3	44,2	2,3	0,3	13,8
			Сумма	550	72	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	80	424	19,01	19,01	39,2
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	29,6
	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	825	130	818,4	27,21	27,66	114,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

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

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Среда

23 октября 2024г

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	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	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	15	233,5	9	11,20	29,8
	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	895,4	27,75	32,2	118,0

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_____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Четверг

24 октября 2024г

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	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 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	138,7	4,2	5,25	8,5
	2 блюдо	288	Птица отварная	100	60	216	14,3	13,9	38,6
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	20	167	3,96	9,7	16,92
	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	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	890	130	821,3	30,07	29,95	126,92

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 _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Пятница

25 октября 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная с маслом	250	45	335,3	11,1	13,7	30,4
	конд.изд	тتك 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	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	550	72	646,1	22,5	18,57	95,6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, с 12 лет и старше	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	
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	24	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	130	858,45	28,48	31,75	131,3

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 _____