

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. _____

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

09 января 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и стврше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	208	Лапшевник с творогом, маслом	185	47	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	ттк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,3	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	41	2,3	0,3	13,9
			Сумма	580	72	558,2	18,4	19,43	84

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 12 лет и стврше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	67	Винегрет овощной	100	14	63	1,4	2,6	8,3
	1блюдо	98	Суп крестьянский со сметаной	250/5	20	129,12	2,25	6,3	24,1
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	210	80	405	19,01	19,01	25,2
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	29,6
	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	837,92	27,36	28,61

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	ттк 1	Кондитерское изделие	150	20	236,7	8,1	7,1	29,16
гор.напит.	385	Молоко ктпясеное	200	10	122	5,4	6,6	9,9
				30				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

10 января 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход с 12 лет и старше	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	502	72	550,94	19,26	19,81

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	131	Горошек зелен.консервированный	100	10	52	5,42	0,4	8,75
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	20	112	2,63	6,4	13,1
	2блюдо	279н/б	Тефтели в соусе "Губернаторские"	100/50	64	211,5	9,42	11,4	16,6
	гарнир	203	Макароны отварные	180	20	279,6	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	925	130	873,7	31,07	30,35

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.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Четверг

11 января 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	384	13,9	18,4	47,55
	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
				550		544	19,5	18,4	86,15
			Сумма		72				

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	закуска	55	Салат из отварн.свеклы с сол.огурцом	100	14	124	2	4,3	16,4
	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	201	14,3	12,9	38,6
	Гарнир	348	Рагу из овощей с соусом	180	20	250	6,8	8,4	4,7
	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	943	30	32,4	128,3

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

конд изд.	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	20	142,2	5,6	6,7	22,5
гор.напит.	382	Какао с молоком	250	10	150,8	3,8	3,2	26,7
				30	293			

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

12 января 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	41	335,3	11,1	13,7	30,4
	конд.изд	ттк 1	Кондитерское изделие	50	12	48,8	3,2	1,12	20,8
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	13	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 с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	100	10	20,1	0,8	0,2	3,2
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	20	163,75	5,08	5,35	23,85
	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	873,55	27,28	27,65

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 _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

15 января 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
		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	73	Икра кабачковая	100	10	137,8	2,31	2,78	6,3
	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	902,5	28,35	30,3

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

16 января 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	41	222,7	10,35	5,4	29,1
		14	Масло сливочное	15	12	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	52	Салат из свеклы отварной	100	10	104	1,6	6	11
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	20	135,6	7,6	6,35	13,1
	2блюдо	22сб.86г	Голубцы ленивые с мясом и рисом	105/50	60	179	10	9,7	16,92
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	24	205,7	3,43	7,8	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	865,1	27,33	30,55

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	10	150,8	3,8	3,2	26,7
				45				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. _____



М Е Н Ю

Среда

17 января 2024г

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	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	70	Огурец соленый	100	14	18	0,8	0,2	3,2
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	20	121,2	2,69	3,5	17,37
	2блюдо	292	Куриное мясо тушеное с овощами	120	60	252	14,3	13,2	18,9
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	20	279,6	9	11,45	47,88
	напиток	348	Компот из изюма	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	910	130	889,4	31,39	29,05

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.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Четверг

18 января 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	174	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	49	248,8	9,2	10,6	5,9
	конд.изд	ттк 1	Кондитерское изделие	50	12	208,8	5,15	9,3	28,56
	гор.напит	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	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 старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	133	Кукуруза консервированная	100	10	33,3	0,45	0,2	8,7
	1блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	20	122,2	5,54	5,97	15,2
	2блюдо	279	Тефтели мясные в соусе	100/30	64	271,8	8,86	12,85	14,4
	гарнир	203	Макароны отварные	180	20	279,6	9	11,45	24,1
	напиток	342	Компот из свежих 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	925	130	954,5	28,51	31,17

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с маком	100	35	274,4	9	11,2	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.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

19 января 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	223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/35	52	327,7	15,68	18,5	39
	гастроном	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1		15,2
	гор.напит	338	Фрукт	100	12	100	1,5	0	12,6
	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 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	67	Винегрет овощной	100	14	63	1,4	2,6	8,6
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	20	121	3,9	4,9	11,9
	2блюдо	265	Плов с мясом	210	80	480,4	17,2	20,11	45,8
	гарнир	249	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	882,4	27,1	28,31

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

	конд.изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	150	20	142,02	7,1	6,67	30,6
	гор.напит.	382	Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
					30				

Зав.пр-вом _____