

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

11 ноября 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	<b>49</b>	380	11,4	16,83	29,5
		ттк 1	Кондитерское изделие	50	<b>12</b>	42,04	2,4	1,6	21,5
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	60	0,1	0,02	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	<b>3</b>	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	40	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,9
			<b>Сумма</b>	550	<b>72</b>	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	<b>10</b>	53	0,8	0,13	8,7
	1блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	<b>20</b>	122,2	5,54	5,9	9,2
	2блюдо	268	Котлета рубленая мясная	100	<b>64</b>	185,6	14,6	18	11,4
	гарнир	171	Каша рисовая рассыпчатая	180	<b>20</b>	265	4,28	7,32	46,7
	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	13,8
				<b>Сумма</b>	895	<b>130</b>	817,4	29,88	32,05

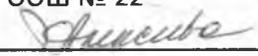
**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

выпечка	424	Булочка домашняя сах.пудрой	100/10	<b>35</b>	250,6	9,5	13,2	38,58
гор.напит.	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	<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

МБОУ ООШ № 22

Вторник

12 ноября 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	<b>40</b>	222,7	10,35	5,4	29,1
		14	Масло сливочное	15	<b>13</b>	112,2	0,15	12,5	0,15
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	<b>13</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	ткк 2/2	Батон	45	<b>3</b>	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	60	<b>3</b>	85	4,4	0,67	25,2
			<b>Сумма</b>	550	<b>72</b>	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	70	Огурец соленый	100	<b>10</b>	18	0,8	0,2	3,2
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	<b>20</b>	135,6	8,6	9,35	13,1
	2блюдо	22сб.86г	Голубцы ленивые с мясом и рисом	105/50	<b>60</b>	219	10	9,7	16,92
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	<b>24</b>	205,7	3,43	8,2	30
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	<b>10</b>	109,8	0,2	0	27,9
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	<b>3</b>	64	2,2	0,4	13
				<b>Сумма</b>	950	<b>130</b>	819,1	27,53	28,15

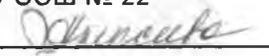
### ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	<b>35</b>	193,9	7,2	10,2	30,3
гор.напит.	382	Какао с молоком	250	<b>13</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
				<b>48</b>				

Зав.пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

**М Е Н Ю**

**МБОУ ООШ № 22**

**Среда**

**13 ноября 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	210	Омлет натуральный	180	<b>49</b>	250	13,8	18,5	6,88
		338	Фрукт	100	<b>12</b>	142	0,4	0	42
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	<b>5</b>	61,3	0,24	0	16
	хлеб	ткк 2/2	Батон	20	<b>3</b>	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	<b>3</b>	64	2,3	0,3	13,9
			<b>Сумма</b>	552	<b>72</b>	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	52	Салат из свеклы отварной	100	<b>14</b>	104	1,6	6	11
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	<b>20</b>	108,2	2,69	2,5	17,01
	2блюдо	288	Птица отварная	100	<b>60</b>	219	14,3	13,1	38,6
	гарнир	321	Капуста тушеная	180	<b>20</b>	167	3,96	9,7	16,92
	напиток	348	Компот из изюма	200	<b>10</b>	87,6	0,1	0	21,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	<b>3</b>	64	2,2	0,4	13,8
				<b>Сумма</b>	890	<b>130</b>	816,8	27,15	32

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

конд изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	150	<b>35</b>	236,7	7,5	6,5	42
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. 

**М Е Н Ю**

**Четверг**

**14 ноября 2024г**

**МБОУ ООШ № 22**

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	174	Каша молочная рисовая с маслом	220/10	<b>45</b>	248,8	9,2	10,6	5,9
	гастроном	тتك1	Кондитерское изделие	50	<b>16</b>	208,8	5,15	9,3	28,56
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
	хлеб	тتك 2/2	Батон	20	<b>3</b>	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	35	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,9
			<b>Сумма</b>	550	<b>72</b>	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
О Б Е Д	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	100	<b>15</b>	52	5,42	0,4	8,75
	1блюдо	88	Щи из свеж капусты со сметаной	250/5	<b>20</b>	121	3,9	6,9	11,9
	2блюдо	279	Тефтели мясные с соусом	100/30	<b>64</b>	261,8	8,86	12,85	14,4
	Гарнир	203	Макароны отварные	180	<b>15</b>	259,6	9	10,45	24,1
	напиток	342	Компот из яблок	200	<b>10</b>	116,6	0,16	0	29
	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
				925	<b>130</b>	942	31,84	31,3	115,9

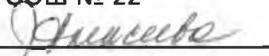
**ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )**

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	<b>35</b>	193,9	7,2	3,5	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. 

## М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

15 ноября 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	<b>50</b>	327,7	15,68	18,5	39
	фрукт	338	Фрукт	100	<b>14</b>	100	1,5	0	12,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	<b>5</b>	61,3	0,1	0	15,2
	хлеб	ттк 2/2	Батон	45	<b>3</b>	85	2,3	0,25	13,8
			<b>Сумма</b>	552	<b>72</b>	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	<b>14</b>	83	1,4	4,8	8,5
	1блюдо	81	Свекольник со сметаной	250/5	<b>20</b>	122,5	2,5	1,5	9
	2 блюдо	265	Плов с мясом	210	<b>80</b>	480,4	18,5	25,2	49,8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	<b>10</b>	87	0,1	0	21,83
	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>	825	<b>130</b>	903,9	27	32,2

### ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

выпечка	ттк 1ё	Кондитерское изделие	100	<b>20</b>	142,02	1,92	0,67	32,5
гор.напит.	385	Молоко кипяченое	200	<b>15</b>	122	5,8	6,6	9,9
				<b>35</b>				

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

## МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

18 ноября 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	<b>40</b>	260	6,1	11,3	33,5
	гастроном	15	Сыр порционно	20	<b>13</b>	51	3,75	4,05	0
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	<b>13</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	ткк 2/2	Батон	60	<b>3</b>	85	4,6	0,6	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	40	<b>3</b>	64	2,2	0,4	13
			<b>Сумма</b>	550	<b>72</b>	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	<b>10</b>	53	0,8	0	8,7
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	<b>20</b>	121	3,9	6,9	11,9
	2блюдо	ткк 5	Гречка по- купечески	220	<b>84</b>	425	19,1	22,9	21,5
	напиток	388	Компот из шиповника	200	<b>10</b>	87	0,1	0	45,2
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	<b>3</b>	64	2,2	0,4	13,8
				<b>Сумма</b>	835	<b>130</b>	817	28,4	30,5

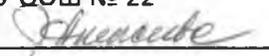
### ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	<b>35</b>	193,9	7,2	3,5	35,3
гор.напит.	376	Чай с сахаром	250/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
				<b>40</b>				

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

## М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

19 ноября 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	<b>50</b>	407	12	18,83	37
	фрукт	338	Фрукт	100	<b>14</b>	168	6,1	0	19,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
	хлеб	ткк 2/2	Батон	50	<b>3</b>	44,2	2,3	0,3	13,8
			<b>Сумма</b>	550	<b>72</b>	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	<b>14</b>	18	0,8	0,2	3,2
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	<b>20</b>	135,6	2,7	7,75	15,2
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	210	<b>80</b>	424	19,01	19,01	39,2
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	<b>10</b>	109,8	0,2	0	29,6
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	ткк 2	Хлеб ржаной	30	<b>3</b>	64	2,2	0,4	13,8
				<b>Сумма</b>	825	<b>130</b>	818,4	27,21	27,66

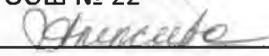
### ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

выпечка	ткк 1	Кондитерское изделие	150	<b>35</b>	236,7	8,1	7,1	29,16
гор.напит.	385	Молоко ктпясеное	200	<b>15</b>	122	5,4	6,6	9,9
				<b>50</b>				

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

## М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

20 ноября 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	411	Каша молочная геркулесовая с маслом	220/10	<b>50</b>	303,4	13,7	15,7	19,6
	конд.издел.	тتك 1	Кондитерское изделие	50	<b>14</b>	142,04	3,16	3,86	87
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	<b>5</b>	61,3	0,1	0	16
	хлеб	тتك 2/2	Батон	50	<b>3</b>	44,2	2,3	0,25	13,8
				<b>Сумма</b>	552	<b>72</b>	550,94	19,26	19,81

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ОБЕД	закуска	67	Винегрет овощной	100	<b>15</b>	63	1,4	2,6	8,6
	1блюдо	98	Суп крестьянский со сметаной	250/5	<b>20</b>	128,5	2,25	6,3	16,5
	2блюдо	279н/б	Тефтели в соусе "Губернаторские"	100/50	<b>64</b>	251,8	10,5	11,4	14,4
	гарнир	203	Макаронны отварные	180	<b>15</b>	233,5	9	11,20	29,8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	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>	945	<b>130</b>	895,4	27,75	32,2

### ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

выпечка	по 415	Булочка с маком	100	<b>35</b>	274,4	9	9,2	30,5
гор.напит.	376	Чай с сахаром	250/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
				<b>40</b>				

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Четверг

21 ноября 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	<b>47</b>	484	13,9	18,4	56,55
	фрукт	338	Фрукт	100	<b>20</b>	100	5,5	0	23,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
				555	<b>72</b>	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	<b>14</b>	52	2,95	0,4	6,2
	1блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	<b>20</b>	108,7	1,2	5,25	8,5
	2 блюдо	292	Куриное мясо тушеное с овощами	120	<b>60</b>	241	13,3	11,2	18,9
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	180	<b>20</b>	279,6	9	10,45	37,6
	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
				Сумма	910	<b>130</b>	928,9	31,11	28

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

конд изд.	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	<b>35</b>	142,2	5,6	6,7	22,5
гор.напит.	382	Какао с молоком	250	<b>13</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
				<b>48</b>	293			

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

**М Е Н Ю**

**МБОУ ООШ № 22**

**Пятница**

**22 ноября 2024г**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 12 лет и старше	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	173	Каша молочная пшеничная с маслом	250	<b>45</b>	335,3	11,1	18,7	30,4
	конд.изд	ттк 1	Кондитерское изделие	50	<b>16</b>	48,8	3,2	1,12	20,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	<b>3</b>	44,2	2,1	0,25	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,9
			<b>Сумма</b>	<b>565</b>	<b>72</b>	<b>555,3</b>	<b>18,8</b>	<b>20,37</b>	<b>93,9</b>

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	<b>10</b>	93	2	4,3	7,7
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	<b>20</b>	163,75	5,08	5,35	19,85
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	100/10	<b>60</b>	178	13,2	12,9	11,6
	Гарнир	128	Картофельное пюре	180	<b>24</b>	205,7	3,6	8,5	30
	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>	<b>900</b>	<b>130</b>	<b>858,45</b>	<b>28,48</b>	<b>31,75</b>	<b>131,3</b>

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

выпечка	по 415	Булочка с корицей,сах.пудрой	100	<b>35</b>	212,2	9,2	11,2	30,5
гор.напит.	376	Чай с сахаром	250/15	<b>5</b>	60	0,1		15
				<b>40</b>	<b>272,2</b>			

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_