

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

23 сентября 2024г

| Прием пищи                      | Раздел    | № рец.  | Блюдо                         | Выход,г<br>с 12 лет и старше | Цена | Калорийность | Белки(мг) | Жиры(мг) | Углеводы(мг) |
|---------------------------------|-----------|---------|-------------------------------|------------------------------|------|--------------|-----------|----------|--------------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо | 181     | Каша молочная манная с маслом | 220/10                       | 40   | 260          | 6,1       | 11,3     | 33,5         |
|                                 | гастроном | 15      | Сыр порционнo                 | 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<br>лет и<br>старше | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------------|---------|---------|-----------------------------------|---------------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 133     | Кукуруза консервированная         | 100                             | 10   | 53           | 0,8   | 0     | 8,7      |
|                  | 1блюдо  | 101     | Суп картофельный с рисовой крупой | 250                             | 20   | 160,8        | 5,5   | 5,25  | 14,13    |
|                  | 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                             | 830                             | 130  | 856,8        | 30    | 28,85 | 117,2    |

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

24 сентября 2024г

| Прием пищи                 | Раздел      | № рец.  | Блюдо                        | Выход,г с 12 лет и стврше | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|----------------------------|-------------|---------|------------------------------|---------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо   | 208     | Лапшевник с творогом, маслом | 185                       | 50   | 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        | тتك 2/2 | Батон                        | 50                        | 3    | 44,2         | 2,3   | 0,3   | 13,8     |
|                            |             |         | Сумма                        | 550                       | 72   | 517,2        | 16,1  | 19,13 | 70,1     |

| Прием пищи       | Раздел  | № рец.  | Блюдо                        | Выход,г с 12 лет и стврше | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------------|---------|---------|------------------------------|---------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 71      | Помидор свежий порционно     | 100                       | 14   | 26           | 1,2   | 0,2   | 4,6      |
|                  | 1блюдо  | 98      | Суп крестьянский со сметаной | 250/5                     | 20   | 129,12       | 2,25  | 8,3   | 24,1     |
|                  | 2 блюдо | 259     | Жаркое по- домашнему         | 210                       | 80   | 421          | 19,01 | 19,01 | 29,2     |
|                  | напиток | 342     | Компот из свежеморожен.ягод  | 200                       | 10   | 109,8        | 0,2   | 0     | 29,6     |
|                  | 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                        | 825                       | 130  | 816,92       | 27,16 | 28,21 | 115,2    |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

|            |       |                      |     |    |       |     |     |       |
|------------|-------|----------------------|-----|----|-------|-----|-----|-------|
| выпечка    | тتك 1 | Кондитерское изделие | 150 | 35 | 236,7 | 8,1 | 7,1 | 29,16 |
| гор.напит. | 385   | Молоко ктпяченное    | 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

25 сентября 2024г

| Прием пищи                      | Раздел      | № рец.  | Блюдо                               | Выход с 12 лет и старше | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|---------------------------------|-------------|---------|-------------------------------------|-------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| З<br>А<br>В<br>Т<br>Р<br>А<br>К | гор.блюдо   | 411     | Каша молочная геркулесовая с маслом | 220/10                  | 50   | 303,4        | 13,7  | 15,7  | 19,6     |
|                                 | конд.издел. | тتك 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        | тتك 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 |
|------------------|---------|---------|--------------------------------------|-------------------------|------|--------------|-------|-------|----------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 67      | Винегрет овощной                     | 100                     | 15   | 114          | 1,4   | 0,8   | 25,4     |
|                  | 1блюдо  | 96      | Рассольник ленинградский со сметаной | 250/5                   | 20   | 108          | 3,63  | 6,4   | 13,1     |
|                  | 2блюдо  | 279н/6  | Тефтели в соусе "Губернаторские"     | 100/50                  | 64   | 251,8        | 8,86  | 12,85 | 14,4     |
|                  | гарнир  | 203     | Макароны отварные                    | 180                     | 15   | 259,6        | 9     | 11,45 | 24,1     |
|                  | напиток | 349     | Компот из сухофруктов                | 200                     | 10   | 87,6         | 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       |
|                  |         |         | Сумма                                | 945                     | 130  | 952          | 27,49 | 32,2  | 125,7    |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

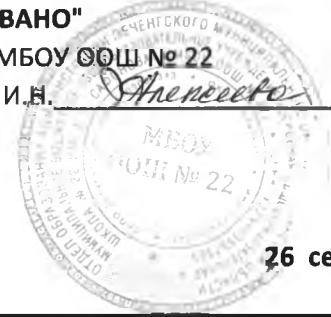
|            |        |                 |        |    |       |     |     |      |
|------------|--------|-----------------|--------|----|-------|-----|-----|------|
| выпечка    | по 415 | Булочка с маком | 100    | 35 | 274,4 | 9   | 9,2 | 30,5 |
| гор.напит. | 376    | Чай с сахаром   | 250/15 | 5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

Зав-пр-вом\_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Четверг

26 сентября 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 | 71      | Огурец свежий порционно          | 100                        | 14   | 16           | 0,8   | 0    | 3,4      |
|            | 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   | 292          | 16,3  | 12,9 | 38,6     |
|            | гарнир  | 321     | Капуста тушеная                  | 180                        | 20   | 164          | 3,96  | 9,7  | 16,92    |
|            | 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  | 840          | 27,96 | 29,4 | 127,52   |

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

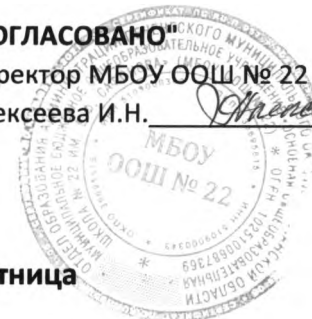
|            |       |                      |     |    |       |     |     |      |
|------------|-------|----------------------|-----|----|-------|-----|-----|------|
| конд изд.  | ТТК 1 | Кондитерское изделие | 100 | 35 | 142,2 | 5,6 | 6,7 | 22,5 |
| гор.напит. | 382   | Какао с молоком      | 250 | 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

27 сентября 2024г

| Прием пищи | Раздел      | № рец.  | Блюдо                          | Выход, г 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    | ттк 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        | 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, г с 12 лет и старше | Цена | Белки  | Жиры  | Углеводы |       |
|------------------|---------|---------|------------------------------------|----------------------------|------|--------|-------|----------|-------|
| О<br>Б<br>Е<br>Д | закуска | 45      | Салат из свежей капусты с морковью | 100                        | 10   | 88     | 1,4   | 4,6      | 10,3  |
|                  | 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   | 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  | 941,45 | 27,88 | 32,05    | 133,9 |

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 \_\_\_\_\_