

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Понедельник

25 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	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	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	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	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.

М Е Н Ю

Понедельник

25 ноября 2024г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	49	342	10,05	14,83	26
		ттк 1	Кондитерское изделие	35	12	42,04	1,9	0,67	14,9
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,3	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	40	3	41	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	72	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
ОБЕД	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	10	26	0,27	0,12	5,23
	1блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	20	98,3	4,46	2,8	7,1
	2блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90	64	169	13,18	17,8	7,12
	гарнир	171	Каша рисовая рассыпчатая	150	20	221	3,8	6,1	41,4
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	10	60,6	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
			Сумма	765	130	705,9	26,37	27,52	116,8

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	424	Булочка домашняя	100	35	250,6	5,25	7,14	35,3
гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	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

26 ноября 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	40	203,4	9,25	6,9	26,6
	гастроном	14	Масло сливочное	15	13	112,2	0,15	8,2	0,15
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	13	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	ттек 2/2	Батон	25	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттек 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	3,67	0,67	14,8
			Сумма	500	72	574,4	19,17	19,22	82,05
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 Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	60	10	10,89	0,48	0,12	1,92
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	109	2,1	8,1	10,5
	2блюдо	22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые с соусом	105/30	60	179	13,6	8,52	16,92
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	24	171,4	3	6,5	25
	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	13,8
			Сумма	810	130	711,09	23,88	23,94	109,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	35	193,9	5,32	7,2	25,3
гор.напит	382	Какао с молоком	200	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

27 ноября 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
В Т Р А К	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	49	250	13,8	18,5	6,88
		338	Фрукт	100	12	142	0,4	0	22
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	61,3	0,24	0	16
	хлеб	ттек 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттек 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	64	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	72	558,3	19,04	19,05	72,58

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 Б Е Д	закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	14	62,4	0,85	1,6	4,95
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	20	97	2,15	3,8	13,9
	2блюдо	288	Птица отварная	90	60	199	13,3	13,18	35,5
	гарнир	321	Капуста тушеная	150	20	136,5	3,3	8,1	14,1
	напиток	348	Компот из изюма	200	10	87,6	0,1	0	21,8
	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	760	130	713,5	24,2	27,38	117,2

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

конд изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	35	223,4	6,2	2,22	25,8
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

28 ноября 2024г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	45	277	8,34	16,2	24,9
	гастроном	тتك1	Кондитерское изделие	35	16	142,04	2,9	0,67	14,5
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0,15	26,7
	хлеб	тتك 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	72	587,04	15,94	17,57	93,8

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

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	60	15	48,6	1,77	0,24	3,71
	1блюдо	88	Щи из свеж капусты со сметаной	200/5	20	96,8	1,6	4,7	11,5
	2блюдо	279	Тефтели мясные с соусом	90/30	64	210,5	7,96	10,48	9,41
	Гарнир	203	Макароны отварные	150	15	233	7,5	9,55	19,6
	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	795	130	836,5	23,49	25,67	100,9

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.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Пятница

29 ноября 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор блюдо	223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/20	50	327,7	15,35	16,5	39
	фрукт	338	Фрукт	100	14	52	1,5	0	12
	гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0	15,2
	хлеб	ткк 2/2	Батон	30	3	41	2,3	0,25	13,8
			Сумма	522	72	482	19,25	16,75	80

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	73	Икра кабачковая	60	14	49,8	0,84	2,88	5,1
	1блюдо	81	Свекольник со сметаной	200/5	20	118	2	1,2	8
	2 блюдо	265	Плов с мясом	200	80	389	16,3	19,15	43,1
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87	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	725	130	774,8	23,74	23,93	105,7

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	ткк 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

Понедельник

02 декабря 2024г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	181	Каша молочная манная с маслом	200	40	250	6,1	11,3	29,4
	гастроном	15	Сыр порционно	15	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	35	3	67	2,3	0,3	13,8
	хлеб	тتك 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 с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	389	Сок	200		102	0	0	24,4

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	10	26	0,27	0,12	5,23
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	20	99,8	1,6	4,7	13,5
	2блюдо	ТТК 5	Гречка по- купчески	200	84	363,1	17,1	19,3	19,9
	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	13,8
			Сумма	725	130	706,9	23,57	24,82	101,5

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.

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

03 декабря 2024г

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

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 Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	60	14	10,89	0,48	0,12	1,92
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	99,6	2,1	5,1	14,27
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	200	80	385,6	16,2	18	28
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	29,6
	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	725	130	736,89	23,48	23,92	101,5

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	тк 1ё	Кондитерское изделие	100	30	142,02	1,92	0,67	32,5
гор.напит	385	Молоко кипяченое	200	15	122	5,8	6,6	9,9
				45				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Среда

04 декабря 2024 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А	гор.блюдо	411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	50	303,4	9,7	17,8	20,6
	конд.изде.	тк 1	Кондитерское изделие	40	14	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	тк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
			Сумма	502	72	550,94	17,85	18,72	67,4

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	389	Сок	200		102	0	0	24,4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	67	Винегрет овощной	60	15	60,9	0,9	1,6	6,16
	1блюдо	98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	20	103,3	1,8	5,03	13,3
	2блюдо	279н/6	Тёфтели в соусе "Губернаторские"	90/50	64	197,4	8,8	10,6	18,53
	гарнир	203	Макароны отварные	150	15	233	7,5	9,55	19,6
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87,6	0,1	0	21,8
	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	815	130	813,2	23,6	27,48	107,1

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
					40				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МБОУ ООШ № 22

МЕНЮ

Четверг

05 декабря 2024г

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

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 Б Е Д	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	60	14	48,6	1,77	0,24	3,71
	1блюдо	101	Суп картофельный с рисом	200	20	128,7	3,39	4,2	6,8
	2 блюдо	232	Куриное мясо тушеное с овощами	110	60	154,6	8,7	9,8	8,6
		171	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	233	7,5	9,55	39,9
	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	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	780	130	812,5	26,02	24,49	115,7

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	200	13	150,8	3,8	3,2	26,7
				48				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Пятница

06 декабря 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
З А В Т Р А К	гор.блюдо	173	Каша молочная пшениная с маслом	200/10	45	208,2	7,65	14,99	19,6
	конд.изд	тк 1	Кондитерское изделие	40	16	48,8	3,2	1,12	9,75
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	тк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	515	72	488,2	15,55	16,66	72,05

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 Б Е Д	закуска	55	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	10	55,8	1,2	3,6	4,6
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	20	160,9	4,4	6,2	15,1
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	90/5	60	154,1	10,99	10,57	9,5
	Гарнир	128	Картофельное пюре	150	24	171,4	3	6,5	25
	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	35,2
	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
			Сумма	765	130	760,2	24,19	27,57	116,3

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

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

Зав-пр-вом _____