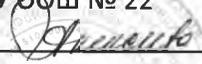


"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 22

Алексеева И.Н. 

М Е Н Ю

Понедельник

28 апреля 2025г

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	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	55	342	10,05	14,83	26
		тتك 1	Кондитерское изделие	35	14	42,04	1,9	0,67	14,9
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	тتك 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,3	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	40	3	41	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	80	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
О Б Е Д	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 с соусом	90/30	69	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	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	795	135	705,9	26,37	27,52	116,8

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	424	Булочка домашняя	100	40	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
				45				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. *И.Н. Алексеева*

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

29 апреля 2025г

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	44	203,4	9,25	6,9	26,6
	гастроном	14	Масло сливочное	15	15	112,2	0,15	8,2	0,15
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	15	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	тتك 2/2	Батон	25	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	3,67	0,67	14,8
			Сумма	500	80	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	29	171,4	3	6,5	25
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	27,9
	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	810	135	711,09	23,88	23,94	109,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	40	193,9	5,32	7,2	25,3
гор.напит	382	Какао с молоком	200	15	150,8	3,8	3,2	26,7
				55				

Зав.пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю



Среда

30 апреля 2025г

МБОУ ООШ № 22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А К	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	50	250	13,8	18,5	6,88
		338	Фрукт	100	19	142	0,4	0	22
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	61,3	0,24	0	16
	хлеб	тتك 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	64	2,3	0,3	13,9
				Сумма	500	80	558,3	19,04	19,05

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	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	15	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	64	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	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	760	135	713,5	24,2	27,38

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

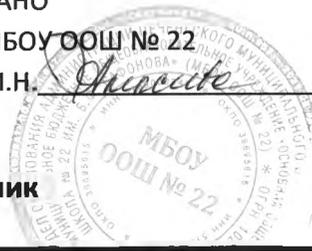
конд изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	40	223,4	6,2	2,22	25,8
гор.напит	385	Молоко кипяченое	200	15	122	5,8	6,6	9,9
				55				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



МЕНЮ

Понедельник

05 мая 2025г

МБОУ ООШ № 22

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	181	Каша молочная манная с маслом	200	44	250	6,1	11,3	29,4
	гастроном	15	Сыр порционно	15	15	51	3,75	4,05	0
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	15	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	80	585,8	18,25	19,35	82,9

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
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	89	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	135	706,9	23,57	24,82	101,5

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	40	193,9	7,2	3,5	35,3
гор.напит	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
				45				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

06 мая 2025г

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	208	Лапшевник с творогом,со сгущ.молоком	155	55	341	10,05	18,63	31
	фрукт	338	Фрукт	100	17	138	4	0	9,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
			Сумма	500	80	583,2	16,45	18,88	69,6

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7до 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 7до 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	85	385,6	16,2	18	28
	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	725	135	736,89	23,48	23,92

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	ттк 1ё		Кондитерское изделие	100	40	142,02	1,92	0,67	32,5
гор.напит	385		Молоко кипяченое	200	15	122	5,8	6,6	9,9
					55				

Зав-пр-вом _____

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

Среда

07 мая 2025г

МБОУ ООШ № 22

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	411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	55	303,4	9,7	17,8	20,6
	конд.изде.	ттк 1	Кондитерское изделие	40	17	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	ттк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
			Сумма	502	80	550,94	17,85	18,72	67,4

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
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	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	64	197,4	8,8	10,6	18,53
	гарнир	203	Макароны отварные	150	20	233	7,5	9,55	19,6
	напиток	349	Компот из сухофруктов	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	815	135	813,2	23,6	27,48	107,1

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

	выпечка	по 415	Булочка с маком	100	40	274,4	7	9,2	42,6
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
					45				

Зав-пр-вом _____

