

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



## МЕНЮ

Понедельник

23 сентября 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	<b>40</b>	250	6,1	11,3	29,4
	гастроном	15	Сыр порционно	15	<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	ттк 2/2	Батон	35	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	50	<b>3</b>	67	2,3	0,5	13
			<b>Сумма</b>	500	<b>72</b>	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	<b>10</b>	26	0,27	0,12	5,23
	1блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	<b>20</b>	128,7	4,39	4,2	19,8
	2блюдо	ТТК 5	Гречка по- купечески	200	<b>84</b>	335,1	17,1	19,3	19,5
	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	13,8
			<b>Сумма</b>	720	<b>130</b>	707,8	26,36	24,32	107,4

### 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

Вторник

24 сентября 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	208	Лапшевник с творогом,маслом	155	<b>50</b>	<b>341</b>	10,05	18,63	31
	фрукт	338	Фрукт	100	<b>14</b>	<b>138</b>	4	0	9,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	<b>60</b>	0,1	0	15
	хлеб	ткк 2/2	Батон	30	<b>3</b>	<b>44,2</b>	2,3	0,25	13,8
			<b>Сумма</b>	<b>500</b>	<b>72</b>	<b>583,2</b>	<b>16,45</b>	<b>18,88</b>	<b>69,6</b>

Прием пищи	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	71	Помидор свежий порционно	60	<b>14</b>	15,6	0,72	0,12	2,76
	1блюдо	98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	<b>20</b>	103,3	1,8	5,03	13,3
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	200	<b>80</b>	385,6	16,2	18	28
	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>	<b>725</b>	<b>130</b>	<b>745,3</b>	<b>23,42</b>	<b>23,85</b>

### ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

выпечка	ткк 1ё		Кондитерское изделие	100	<b>30</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>45</b>				

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

25 сентября 2024 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А	гор.блюдо	411	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	<b>50</b>	303,4	9,7	17,8	20,6
	конд.изде.	ткк 1	Кондитерское изделие	40	<b>14</b>	142,04	5,75	0,67	17
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	<b>5</b>	61,3	0,1	0	16
	хлеб	ткк 2/2	Батон	30	<b>3</b>	44,2	2,3	0,25	13,8
			<b>Сумма</b>	502	<b>72</b>	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	<b>15</b>	60,9	0,9	1,6	6,16
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	<b>20</b>	99,6	2,1	5,1	10,27
	2блюдо	279н/6	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	<b>64</b>	197,4	8,8	10,6	18,53
	гарнир	203	Макароны отварные	150	<b>15</b>	233	7,5	9,55	19,6
	напиток	349	Компот из сухофруктов	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>	780	<b>130</b>	809,5	23,9	27,55	104,1

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

	выпечка	по 415	Булочка с маком	100	<b>35</b>	274,4	7	9,2	42,6
	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.



26 сентября 2024г

МБОУ ООШ № 22

МЕНЮ

Четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т Р А К	гор.блюдо	402	Оладьи со сгущен.молоком	185	<b>47</b>	374	13,9	15,8	47,55
	фрукт	338	Фрукт	150/35	<b>20</b>	100	1,4	0	9,8
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
			<b>Сумма</b>	500	<b>72</b>	534	15,4	15,8	72,35

Прием пищи	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	71	Огурец свежий порционно	60	<b>14</b>	9,6	0,48	0	2,04
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	<b>20</b>	112,8	1,8	4,9	8,2
	2 блюдо	288	Птица отварной	90	<b>60</b>	199	13,3	13,18	35,8
		321	Капуста тушеная	150	<b>20</b>	136,5	3,3	8,1	14,1
	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
			<b>Сумма</b>	725	<b>130</b>	705,5	23,54	26,88	116,8

**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	200	<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**

Пятница

27 сентября 2024г

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	173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	<b>45</b>	268,2	7,65	14,99	19,6
	конд.изд	ткк 1	Кондитерское изделие	40	<b>16</b>	48,8	3,2	1,12	9,75
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
	хлеб	ткк 2/2	Батон	20	<b>3</b>	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ткк 2/1	Хлеб пшеничный	30	<b>3</b>	67	2,3	0,3	13,9
			<b>Сумма</b>	<b>515</b>	<b>72</b>	<b>488,2</b>	<b>15,55</b>	<b>16,66</b>	<b>72,05</b>

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	45	Салат из свежей капусты с морковью	60	<b>10</b>	52,8	0,84	2,76	6,2
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	<b>20</b>	160,9	4,4	6,2	17,1
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	90/5	<b>60</b>	154,1	10,99	10,57	9,5
	Гарнир	128	Картофельное пюре	150	<b>24</b>	171,4	3	6,5	25
	напиток	388	Компот из шиповника	200	<b>10</b>	87	0,1	0	35,2
	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
			<b>Сумма</b>	<b>765</b>	<b>130</b>	<b>757,2</b>	<b>23,83</b>	<b>26,73</b>	<b>119,9</b>

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

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

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_