

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

## М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Вторник

09 января 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>47</b>	<b>341</b>	10,05	18,63	31
	фрукт	338	Фрукт	100	<b>14</b>	<b>138</b>	4	0	9,8
	гор.напитк	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	<b>60</b>	0,1	0	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	<b>3</b>	<b>44,2</b>	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттк2/1	Хлеб пшеничный	20	<b>3</b>	<b>41</b>	2,3	0,3	13,9
			<b>Сумма</b>	510	<b>72</b>	624,2	18,75	19,18	83,5

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	67	Винегрет овощной	60	<b>14</b>	60,9	0,9	1,6	6,16
	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	24
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	<b>10</b>	109,8	0,2	0	29,6
	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>	725	<b>130</b>	790,6	23,6	25,33

### 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>10</b>	122	5,8	6,6	9,9
					<b>30</b>				

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

**М Е Н Ю**

**МБОУ ООШ № 22**

**Среда**

**10 января 2024г**

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	150	<b>50</b>	303,4	9,7	17,8	20,6
	конд.изде.	ттк 1	Кондитерское изделие	40	<b>12</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	ттк 2/2	Батон	30	<b>3</b>	44,2	2,3	0,25	13,8
			<b>Сумма</b>	502	<b>70</b>	550,94	17,85	18,72	67,4

Прием пищи	№ 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	131	Горошек зеленый консервированный	60	<b>10</b>	48,6	1,77	0,24	3,71
	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	15,53
	гарнир	203	Макароны отварные	150	<b>20</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	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>	780	<b>130</b>	797,2	24,77	26,19	98,6

**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. 



**М Е Н Ю**

**МБОУ ООШ № 22**

**Четверг**

**11 января 2024г**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
В Т Р А К	гор.блюдо	402	Оладьи со сгущен.молоком	150/35	<b>47</b>	374	13,9	15,8	47,55
	фрукт	338	Фрукт	100	<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
		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 отварной свеклы с солен.огурцом	60	<b>14</b>	55,6	0,85	2,6	3,77
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	<b>20</b>	96,8	1,8	4,9	9,2
	2 блюдо	288	Птица отварная	100	<b>60</b>	189	13,3	13,18	36,8
		348	Рагу из овощей с соусом	150	<b>20</b>	209,6	5,4	6,5	2,88
	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
			<b>Сумма</b>	725	<b>130</b>	798,6	26,01	27,88	109,4


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

конд изд.	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	<b>20</b>	142,2	5,6	6,7	22,5
гор.напиток	382	Какао с молоком	200	<b>10</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
				<b>30</b>				

Зав-пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

**М Е Н Ю**

**МБОУ ООШ № 22**

**Пятница**

**12 января 2024г**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	гор.блюдо	173	Каша молочная пшениная с маслом	200/10	<b>41</b>	268,2	7,65	13,99	19,6
	конд.изд	ткк 1	Кондитерское изделие	40	<b>12</b>	48,8	3,2	1,12	9,75
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	<b>13</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
	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>	500	<b>72</b>	<b>579</b>	<b>19,25</b>	<b>18,86</b>	<b>83,75</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
ОБЕД	закуска	70	Огурец соленый	60	<b>10</b>	10,89	0,48	0,12	1,92
	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>	765	<b>130</b>	715,29	23,47	24,09	115,6

**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 \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 

## МЕНЮ

Понедельник

15 января 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	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	<b>49</b>	342	10,05	14,83	26
		ттк 1	Кондитерское изделие	35	<b>12</b>	42,04	1,9	0,67	14,9
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	<b>5</b>	60	0,1	0	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	<b>3</b>	44,2	2,3	0,3	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	40	<b>3</b>	41	2,3	0,3	13,9
			<b>Сумма</b>	500	<b>72</b>	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	73	Икра кабачковая	60	<b>10</b>	82,7	1,39	1,67	4,8
	1блюдо	81	Свекольник со сметаной	200/5	<b>20</b>	98	2	1,2	8
	2блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90	<b>64</b>	167	13,18	17,8	7,12
	гарнир	171	Каша рисовая рассыпчатая	150	<b>20</b>	221	3,8	6,1	41,4
	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
			<b>Сумма</b>	765	<b>130</b>	760,3	25,03	27,47	117,22

### ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

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

**16 января 2024г**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	26,6
З А В Т Р А К	гор.блюдо	173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	<b>41</b>	203,4	9,25	6,9	26,6
	гастроном	14	Масло сливочное	15	<b>12</b>	112,2	0,15	8,2	0,15
	гор.напит	382	Какао с молоком	200	<b>13</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
	хлеб	тتك 2/2	Батон	25	<b>3</b>	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тتك 2/1	Хлеб пшеничный	50	<b>3</b>	67	3,67	0,67	14,8
			<b>Сумма</b>	500	<b>72</b>	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	52	Салат из свеклы отварной	60	<b>10</b>	62,4	0,85	1,6	4,95
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	<b>20</b>	109	2,1	8,1	10,5
	2блюдо	22сб.86г	Голубцы с рисом и мясом ленивые с соусом	105/30	<b>60</b>	179	12,6	7,22	16,92
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	<b>24</b>	171,4	3	6,5	25
	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	<b>10</b>	109,8	0,2	0	27,9
	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>	810	<b>130</b>	762,6	23,25	24,12

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

выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	<b>35</b>	193,9	5,32	7,2	25,3
гор.напит	382	Какао с молоком	200	<b>10</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
				<b>45</b>				

Зав.пр-вом \_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.



**М Е Н Ю**

**МБОУ ООШ № 22**

**Среда**

**17 января 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	<b>49</b>	250	13,8	18,5	6,88
		338	Фрукт	100	<b>12</b>	142	0,4	0	22
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200	<b>5</b>	61,3	0,24	0	16
	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	<b>3</b>	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	<b>3</b>	64	2,3	0,3	13,9
				<b>Сумма</b>	500	<b>72</b>	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 пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	70	Огурец соленый	60	<b>14</b>	10,89	0,48	0,12	1,92
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	<b>20</b>	97	2,15	3,8	13,9
	2блюдо	292	Куриное мясо, тушеное с овощами	110	<b>60</b>	154,6	8,7	9,8	8,6
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	<b>20</b>	233	7,5	9,55	39,9
	напиток	348	Компот из изюма	200	<b>10</b>	87,6	0,1	0	21,8
	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>	780	<b>130</b>	714,09	23,43	23,97

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

конд изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	<b>35</b>	223,4	6,2	2,22	25,8
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.



МБОУ ООШ № 22

МЕНЮ

Четверг

18 января 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	174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	49	277	8,34	16,2	24,9
	конд.изде.	ттк 1	Кондитерское изделие	35	12	142,04	2,9	0,67	14,5
	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8
	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			<b>Сумма</b>	510	<b>72</b>	587,04	15,94	17,42	82,1

Прием пищи	№ 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	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	4,8	12,1
	2блюдо	279	Тефтели мясные в соусе	90/30	64	210,5	7,46	12,48	9,41
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные	150	20	233	7,5	9,55	19,6
	напиток	342	Компот из свежих 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
				<b>Сумма</b>	795	<b>130</b>	815,4	24,35	27,65

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

выпечка	по 415	Булочка с маком	100	35	274,4	4,97	11,2	35,3
гор.напит	376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
				<b>40</b>				

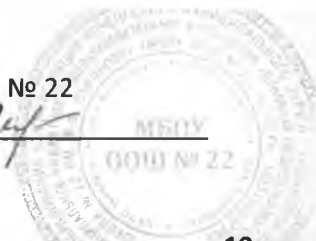
Зав.пр-вом \_\_\_\_\_



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. 



МБОУ ООШ № 22

М Е Н Ю

Пятница

19 января 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	223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	<b>52</b>	327,7	15,35	16,5	39
	гастроном	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	<b>5</b>	61,3	0		15,2
	гор.напит	338	Фрукт	100	<b>12</b>	52	1,5	0	12
	хлеб	ткк 2/2	Батон	30	<b>3</b>	41	2,3	0,25	13,8
			<b>Сумма</b>	522	<b>72</b>	482	19,15	16,75	80

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>14</b>	60,9	0,84	3,1	4,7
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	<b>20</b>	96,8	1,6	4,7	11,5
	2блюдо	265	Плов с мясом	200	<b>80</b>	389	16,3	19,15	43,1
	гарнир	249	Компот из сухофруктов	200	<b>10</b>	87	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>	725	<b>130</b>	764,7	23,34	27,65	108,8

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

конд.изд	ТТК 1	Кондитерское изделие	100	<b>30</b>	202,1	5,76	5,01	25,8
гор.напит	382	Какао с молоком	200	<b>10</b>	150,8	3,8	3,2	26,7
				<b>40</b>				

Зав.пр-вом \_\_\_\_\_