

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

М Е Н Ю

Понедельник

30 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	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	49	342	10,05	14,83	26
		тتك 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	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	72	529,24	16,65	16,1	83,6

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	71	Огурец свежий порционно	60	10	9,6	0,48	0	2,04
	1блюдо	81	Свекольник со сметаной	200/5	20	118	2	1,2	8
	2блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90	64	167	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	765	130	707,2	24,12	25,8	114,5

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.

Алексеева

МЕНЮ

МБОУ ООШ № 22

Вторник

01 октября 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	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	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	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	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	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.

Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

02 октября 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	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	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	292	Куриное мясо,тушеное с овощами	110	60	154,6	8,7	9,8	8,6
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	233	7,5	9,55	39,9
	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	780	130	765,6	23,8	25,45	116,1

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				

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н.

Алексеева

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

02 октября 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	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	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	292	Куриное мясо,тушеное с овощами	110	60	154,6	8,7	9,8	8,6
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	233	7,5	9,55	39,9
	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	780	130	765,6	23,8	25,45	116,1

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. _____

М Е Н Ю

Четверг

03 октября 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	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 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		385	МОЛОКО	200		122	5,8	6,6	9,9

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
О Б Е Д	закуска	45/71	Салат из свеж.капусты со свеж.огурцом	60	15	31,2	1,66	1,38	4,11
	1блюдо	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	200/5	20	98,3	4,46	4,8	12,1
	2блюдо	279	Тефтели мясные с соусом	90/30	64	210,5	7,46	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	820,6	25,74	26,91	101,9

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.

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

04 октября 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 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	ттек 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 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	71	Помидор свежий порционно	60	14	15,6	0,72	0,12	2,76
	1блюдо	88	Щи из свеж.капусты со сметаной	200/5	20	96,8	1,6	4,7	11,5
	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	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	725	130	719,4	23,22	24,67	106,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	ттек 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.

М Е Н Ю

Понедельник

07 октября 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	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 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4

	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	101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	20	128,7	4,39	4,2	19,8
	2блюдо	ТТК 5	Гречка по- купечески	200	84	335,1	17,1	19,3	19,5
	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	720	130	707,8	26,36	24,32	107,4

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

08 октября 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,маслом	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	тتك 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	71	Помидор свежий порционно	60	14	15,6	0,72	0,12	2,76
	1блюдо	98	Суп крестьянский со сметаной	200/5	20	103,3	1,8	5,03	13,3
	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	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	745,3	23,42	23,85	101,4

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	тتك 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.

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Среда

09 октября 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.	тتك 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	тتك 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	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	99,6	2,1	5,1	10,27
	2блюдо	279н/6	Тефтели 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	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	780	130	809,5	23,9	27,55	104,1

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

М Е Н Ю

Четверг

10 октября 2024г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7 до 11 лет	Цена	Калорийность *	Белки	Жиры	Углеводы
А В Т 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	71	Огурец свежий порционно	60	14	9,6	0,48	0	2,04
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	20	112,8	1,8	4,9	8,2
	2 блюдо	288	Птица отварной	90	60	199	13,3	13,18	35,8
		321	Капуста тушеная	150	20	136,5	3,3	8,1	14,1
	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	725	130	705,5	23,54	26,88	116,8

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.

М Е Н Ю

МБОУ ООШ № 22

Пятница

11 октября 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	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	45	268,2	7,65	14,99	19,6
	конд.изд	тток 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	тток 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
	хлеб	тток 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 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	45	Салат из свежей капусты с морковью	60	10	52,8	0,84	2,76	6,2
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	20	160,9	4,4	6,2	17,1
	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	тток 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	тток 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
			Сумма	765	130	757,2	23,83	26,73	119,9

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

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

Зав-пр-вом _____