### МЕНЮ

### МБОУ ООШ № 22

### Вторник

07 ноября 2023г

прием	Раздел	№ peų.	Блюдо	Выход.г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	47	342	10,05	15,33	26
A	фрукт	338	Фрукт	100	12	38	4	0	9,8
B T	гор.напитс	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
P	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
A K	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	505	70	551,2	18,75	15,88	78,5

Прием	Раздел	№ 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
<u>Б</u>	закуска	67	Винегрет овощной	60	14	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
	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	200	70	385,6	16,2	18	24
	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	120	790,6	23,6	25,33	100,8

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	ттк 1ё	Кондитерское изделие	100	20	142,02	1,92	0,67	32,5
гор.напит	385	Молоко кипяченое	200	10	122	5,8	6,6	9,9
				30				

Зав-пр-вом\_\_\_\_\_

Директор МБОУ ООШ № 22

### Алексеева И.Н. Олисива

### МЕНЮ

### МБОУ ООШ № 22

### Среда

08 ноября 2023г

пини	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	47	250	13,8	18,5	6,88
A B	конд.изде.	ттк 1	Кондитерское изделие	40	12	142,04	0,75	0,67	17
т	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0	16
P	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	3	44,2	2,3	0,25	13,8
K	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	60	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	502	70	564,54	19,25	19,72	67,58

Прием	№ рец.	Блюдо	Выход г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		Молоко	200		122	5,8	6,6	9,9

трием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	60	10	48,6	1,77	0,24	3,71
	1блюдо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	99,6	2,1	5,1	10,27
	26людо	279н/б	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	55	197,4	8,8	10,6	15,53
О Б	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	19	233	8,85	9,55	36,68
Ε	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87,6	0,1	0	21,8
Д	хлеб	ттк 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	120	797,2	26,12	26,19	115,7

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
			-11	40				

### МЕНЮ

### МБОУ ООШ № 22

### Четверг

09 ноября 2023 г

рием	- Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
A B	гор.блюдо	402	Оладьи со сгущен молоком	150/35	45	374	13,9	15,8	47,55
Т	фрукт	338	Фрукт	100	20	100	1,4	0	9,8
P A K	гор.напитс	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
			Сумма	500	70	534	15,4	15,8	72,35
Ірием іищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		389	Сок	200		102	0	0	24,4
<b>прием</b>	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	55	Салат из отварной свеклы с солен.огурцом	60	14	55,6	0,85	2,6	3,77
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	20	96,8	1,8	4,9	9,2
0	2 блюдо	265	Плов с мясом	200	70	389	16,3	19,18	36,8
Б	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	0,16	0	29
E	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
Д	хлеб	πк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
L			Сумма	725	120	789	23,61	27,38	106,47
			ПОЛДНИК (Платно- за родительск	ую плату )					
	конд изд	TTK 1	Кондитерское изделие	100	20	142,2	5,6	6,7	22,5
	гор.напи	т 382	Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
					30				

### МЕНЮ

### МБОУ ООШ № 22

### Пятница

10 ноября 2023г

прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3	гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	39	268,2	7,65	13,99	19,6
A s	конд.изд	ттк 1	Кондитерское изделие	40	12	48,8	3,2	1,12	9,75
T	гор.напитс	382	Какао с молоком	200	13	150,8	3,8	3,2	26,7
P	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
ĸ	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	500	70	579	19,25	18,86	83,75

Прием 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	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	70	Огурец соленый	60	10	10,89	0,48	0,12	1,92
	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	20	160,9	4,4	6,2	17,1
0	2 блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	90/5	50	154,1	10,99	10,57	9,5
Б	Гарнир	128	Картофельное пюре	150	24	171,4	3	6,5	25
E	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	35,2
Д	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	120	715,29	23,47	24,09	115,6

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

выпечка	no 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\_\_\_\_\_\_

"СОГЛАСОВАНО" Директор МБОУ ООШ № 22 Алексеева И.Н. <u>Гременев</u>

МЕНЮ

### Понедельник

13 ноября 2023г

### МБОУ ООШ № 22

рием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
щи	гор.блюдо	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	47	342	10,05	14,83	26
3		ттк 1	Кондитерское изделие	35	12	42,04	1,9	0,67	14,9
A B	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
P	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	40	3	41	2,3	0,3	13,9
ĸ			Сумма	500	70	529,24	16,65	16,1	83,6
рием		№ рец.	Блюдо	Выход.г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ищи		389	Сок	200		102	0	0	24,4
	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ищи ищи	закуска	73	Икра кабачковая	60	10	82,7	1,39	1,67	4,8
	1блюдо	81	Свекольник со сметаной	200/5	20	98	2	1,2	8
	2блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90	55	167	13,18	17,8	7,12
	гарнир	171	Каша рисовая рассыпчатая	150	19	221	3,8	6,1	41,4
О Б	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	10	60,6	0,16	0	29
E	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
Д	хлеб	ттк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13
			Сумма	765	120	760,3	25,03	27,47	117,22
			ПОЛДНИК (Платно- за родительс	кую плату)					
	выпечка	424	Булочка домашняя	100	35	250,6	5,25	7,14	35,3
	гор.напи	377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	5	61,3	0,1	0,02	15,2
			1		40				

Зав.пр-вом \_\_

Калорийность

Белки

### МЕНЮ

Блюдо

### Вторник

Цена

14 ноября 2023г

Жиры

26,6

### МБОУ ООШ № 22

Прием

Раздел

№ рец.

ищи	гор.блюдо	173	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	39	203,4	9,25	6,9	26,6
3 A	гастроном	14	Масло сливочное пакао с молоком	15 200	12	112,2	0,15	8,2 3,2	0,15
В	хлеб	тк 2/2	Батон	25	3	41	2,3	0,25	13,8
T P	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	3,67	0,67	14,8
A K			Сумма	500	70	574,4	19,17	19,22	82,05
ием	1	№ рец.	Блюдо	Выход г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
щи		385	МОЛОКО	200	4	122	5,8	6,6	9,9
SaBT Dak									
оием	- Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
щи	закуска	52	Салат из свеклы отварной	60	10	62,4	0,85	1,6	4,95
	16людо	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	50	179	12,6	7,22	16,92
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	24	171,4	3	6,5	25
Б	напиток	342	Компот из свежеморожен.ягод	200	10	109,8	0,2	0	27,9
E	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
Д	хлеб	ттк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	810	120	762,6	23,25	24,12	113,0
	10		ПОЛДНИК (Платно- за родительск	ую плату )					<u></u>
	выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	35	193,9	5,32	7,2	25,3
	гор.напи	382	Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
					45				

Выход,г

с 7до 11 лет

### МЕНЮ

### Среда

15 ноября 2023 г

### МБОУ ООШ № 22

Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
	ор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	49	250	13,8	18,5	6,88			
В		338	Фрукт	100	10	142	0,4	0	22			
	ор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200	5	.61,3	0,24	0	16			
, X	леб	TTK 2/2	Батон	20	3	41	2,3	0,25	13,8			
A X	леб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	64	2,3	0,3	13,9			
К		№ рец.	Блюдо	Выход,г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Прием	Раздел		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	с 7до 11 лет	цена							
пищи		389	Сок	200		102	0	0	24,4			
Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход.г с-7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводь			
	закуска	70	Огурец соленый	60	14	10,89	0,48	0,12	1,92			
1	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	20	97	2,15	3,8	13,9			
	2блюдо	292	Куриное мясо, тушеное с овощами	110	50	154,6	8,7	9,8	8,6			
٠	гарнир	171 -	Каша гречневаая 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	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30 .	3	67	2,3	0,3	13,9			
Д	хлеб	ттк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13			
	,		Сумма	780	120	714,09	23,43	23,97	113,0			
	-1-		ПОЛДНИК (Платно- за родитель	скую плату)								
	конд изд	TTK 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							

Директор МБОУ ООШ № 22 Алексеева И.Н. <u>Уфисисев</u>

	MEND	
MPOA OOM 105 55	четверг	16 ноября 2023 г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3	гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	47	277	8,34	16,2	24,9
A	конд изде.	ттк 1	Кондитерское изделие	35	12	142,04	2,9	0,67	14,5
B	гор.напит	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
P A	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	. 3	41	2,3	0,25	13,8
ĸ	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	1.		Сумма	510	70	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	1	122	5,8	6,6	9,9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1	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
0	2блюдо	279	Тефтели мясные в соусе	90/30	55	210,5	7,46	12,48	9,41
Б	гарнир	203	Макаронные изделия отварные	150	19	233	7,5	9,55	19,6
E n	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	10	116,6	0,16	0	29
д	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	795	120	815,4	24,35	27,65	103,0

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату)

		mortification of holdings	,					
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
		0 0		40				

Зав.пр-вом \_\_\_\_\_

			МЕНЮ						-
ИБОУ	ООШ № 22				Пятница		17	7 ноября 2023	r
ищи ри <del>ем</del>	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	50	327,7	15,35	16,5	39
A B	гастроном	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0		15,2
7	гор.напит	338	Фрукт	100	12	52	1,5	0	12
A	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	3	41	2,3	0,25	13,8
K				522	1	al.			
			Сумма	19	70	482	19,15	16,75	80
Ірием		№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1.11	389	Сок	200		102	0	0	24,4
Ірием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход.г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	67	Винегрет овощной	60	14	60,9	0,84	3,1	4,7
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	20	96,8	1,6	4,7	11,5
0	2блюдо	265	Плов с мясом	200	70	389	16,3	19,15	43,1
6	гарнир	249	Компот из сухофруктов	200	10	87	0,1	0	21,8
Д	хлеб	πк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
	хлеб	πк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	725	120	764,7	23,34	27,65	108,8
			ПОЛДНИК (Платно- за родительск	ую плату )				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	конд.изд	TTK 1	Кондитерское изделие	100	30	202,1	5,76	5,01	25,8
	гор.напи	т 382	Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
			W W		40				

Директор МБОУ ООШ № 22

Алексеева И.Н. Насиссево

МЕНЮ

Понедельник

20 ноября 2023 г

### МБОУ ООШ № 22

Помем	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3	гор.блюдо	181	Каша молочная манная с маслом	200	39	250	6,1	11,3	29,4
A B	гастроном	15	Сыр порционно	15	12	51	3,75	4,05	0
T	гор.напит	382	Какао с молоком	200	13	150,8	3,8	3,2	26,7
P	хлеб	ттк 2/2	Батон	35	3	67	- 2,3	0,3	13,8
K K	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	50	3	67	2,3	0,5	13
			Сумма	500	70	585,8	18,25	19,35	82,9

Прием	№ 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 7ло 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
111	закуска	133	Кукуруза консервированная	60	10	26	0,27	0,12	5,23
О Б Е	1блюдо	101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	20	128,7	4,39	4,2	19,8
	2блюдо	294	Котлета рублен.из птицы	90	54	273	11,1	14,6	7,8
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	20	163	5,85	7,55	16,68
	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	35,2
	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	760	120	808,7	26,21	27,17	112,4

### 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	<u> </u>	100	

# Директор МБОУ ООШ № 22 Алексеева И.Н. — *Янеассево*

### МЕНЮ

МРОЯ	ООШ № 27	2			Вторник		21	. ноября 202	!Зг
Ірием іищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход.г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	204	Макароны отварные с маслом,сыром	185	47	342	10,05	15,33	26
3 A	фрукт	338	Фрукт	100	12	38	4	0	9,8
B T	гор.напито	376	Чай с сахаром	200/15	5	60	0,1	0	15
P	хлеб	тк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
A K	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	505	70	551,2	18,75	15,88	78,5
ищи рием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
7		389	Сок	200		102	0	0	24,4
ищи Ірием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
В		T	_	0.					1

ищи рием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
E	закуска	67	Винегрет овощной	60	14	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
Ĭ.	2 блюдо	259	Жаркое по- домашнему	200	70	385,6	16,2	18	24
	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		13,9
	хлеб	ттк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	725	120	790,6	23,6	25,33	100,8

ПОЛДНИК (Платно- за родительскую плату )

	1	политично за родинена			т т		·	
выпечка	ттк 1ё	Кондитерское изделие	100	20	142,02	1,92	0,67	32,5
гор.напит	385	Молоко кипяченое	200	10	122	5,8	6,6	9,9
			W	30	1			

Директор МБОУ ООШ № 22 Алексеева И.Н. <u>Ялексеево</u>

### МЕНЮ

### МБОУ ООШ № 22

### Среда

### 22 ноября 2023г

Прием пищи	Раздел І	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
A	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	150	47	250	13,8	18,5	6,88
	конд.изде	ттк 1	Кондитерское изделие	40	12	142,04	0,75	0,67	17
	гор.напит	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	5	61,3	0,1	0	16
P	хлеб	ттк 2/2	Батон	30	. 3	44,2	- 2,3	0,25	13,8
ĸ	хлеб	тк 2/1	Хлеб пшеничный	60	3	67	2,3	0,3	13,9
			Сумма	502	70	564,54	19,25	19,72	67,58
Ірием Іищи		№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		385	Молоко	200		122	5,8	6,6	9,9
ищи рием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	131	Горошек зеленый консервированный	60	10	48,6	1,77	0,24	3,71
	16людо	96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	20	99,6	2,1	5,1	10,27
	2блюдо	279н/б	Тефтели в соусе "Губернаторские"	90/50	55	197,4	8,8	10,6	15,53
<u>Б</u>	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	19	233	8,85	9,55	36,68
E	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	10	87,6	0,1	0	21,8
Д	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	780	120	797,2	26,12	26,19	115,7
			ПОЛДНИК (Платно- за родительск	ую плату )					
	выпечка	по 415	Булочка с маком	100	35	274,4	7	9,2	42,6
	гор.напи	т 376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
					40				

### **МЕНЮ**

### МБОУ ООШ № 22

Четверг

23 ноября 2023 г

ірием ищи	Разде <i>л</i>	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
В	гор.блюдо	402	Оладьи со сгущен молоком	150/35	45	374	13,9	15,8	47,55
T	фрукт	338	Фрукт	100	20	100	1,4	0	9,8
P	гор.напитс	376	Чай с сахаром	200/15	- 5	60	- 0,1	0	15
ĸ				{					
			Сумма	500	70	534	15,4	15,8	72,35
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	1	389	Сок	200	3	102	0	0	24,4
Прие <del>м</del>	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход.г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	55	Салат из отварной свеклы с солен.огурцом	60	14	55,6	0,85	2,6	3,77
	1блюдо	88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	-20	96,8	1,8	4,9	9,2
Ірием	2 блюдо	265	Плов с мясом	200	70	389	16,3	19,18	36,8
	напиток	342	Компот из яблок	200	10	116,6	0,16	0	29
_	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
Д	хлеб	ттк 2	Хлеб ржаной	30	3	64	2,2	0,4	13,8
			Сумма	725	120	789	23,61	27,38	106,47
			ПОЛДНИК (Платно- за родительс	ую плату )					
	конд изд	TTK 1	Кондитерское изделие	100	20	142,2	5,6	6,7	22,5
	гор.напи	т 382	Какао с молоком	200	10	150,8	3,8	3,2	26,7
					30				0.0

Зав-пр-вом\_\_\_\_\_

Директор МБОУ ООШ № 22 Алексеева И.Н. Ублечеевь

### МЕНЮ

### МБОУ ООШ № 22

### Пятница

24 ноября 2023г

іищи Ірием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3	гор.блюдо	173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	39	268,2	7,65	13,99	19,6
A B	конд.изд	ттк 1	Кондитерское изделие	40	12	48,8	3,2	1,12	9,75
T	гор.напитс	382	Какао с молоком	200	13	150,8	3,8	3,2	26,7
P	хлеб	ттк 2/2	Батон	20	3	44,2	2,3	0,25	13,8
A K	хлеб	ттк 2/1	Хлеб пшеничный	30	3	67	2,3	0,3	13,9
		ĺ	Сумм	<b>a</b> 500	70	579	19,25	18,86	83,75
Ірием Іищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		385	Молоко	200		122	5,8	6,6	9,9
Ірием Іищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход,г с 7до 11 лет	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	закуска	70	Огурец соленый	60	10	10,89	0,48	0,12	1,92
	16людо	102	Суп картофельный с горохом	200	20	160,9	4,4	6,2	17,1
0	2 блюдо	234	Котлета рыбная с маслом	90/5	50	154,1	10,99	10,57	9,5
Б	Гарнир	128	Картофельное пюре	150	24	171,4	3	6,5	25
E	напиток	388	Компот из шиповника	200	10	87	0,1	0	35,2
Д	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
			Суми	1 <b>a</b> 765	120	715,29	23,47	24,09	115,6
	, ti		ПОЛДНИК (Платно- за родитель	скую плату)					
	выпечка	по 415	Булочка с корицей	100	35	193,9	7,6	9,9	25,3
	гор.напи	т 376	Чай с сахаром	200	5	60	0,1	0	15
					40		ý.		