

Утверждаю:
Директор МОАУ «СОШ № 22»
Т.Я.Комароцкая



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: **29 января 2024**
Сезон: зимний период
Неделя: первая
День: 1 день примерного меню
Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Каша вязкая мол. овсяная	100	136,45	12-47
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	25	37,84	1-80

Завтрак 68,50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Каша вязкая мол. овсяная	150	272,90	18-71
Чай с сахаром и лимоном	200	37,90	5-16
Хлеб домашний подовый	30	45,40	2-16
Фрукт	120	190,80	20-16

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	60	40,00	5-23
Рассольник «Ленинградский»	200/5	106,40	14-62
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	243,60	42-91
Макаронны отварные	150	211,50	11-90
Компот из свежих ягод	200	62,00	9-73
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,8	1-72

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Каша вязкая мол. овсяная	150	272,90	18-71
Чай с сахаром и лимоном	200	37,90	5-16
Хлеб домашний подовый	30	45,40	2-16
Фрукт	120	190,80	20-16
Булочка дорожная	50	193,50	6-06
Чай с сахаром	200	26,80	2-08

Ответственный по питанию:
Зав. производством::

В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



Утверждаю:
Директор МОАУ «СОШ № 22»
Т.Я.Комароцкая

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: **30 января 2024**
Сезон: зимний период
Неделя: первая
День: 2 день примерного меню
Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Каша гречневая вязкая с/с	100/15	147,00	7-35
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	25	37,84	1-80

Завтрак 68,50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Котлета «Московская» с соусом	70/30	272,90	56-97
Каша гречневая вязкая	200	293,90	13-25
Кофейный напиток с молоком	200	105,00	10-86
Хлеб домашний подовый	30	45,40	2-16

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет овощной	60	76,90	8-96
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75,20	12-75
Котлета рыбная лобительская	90	230,80	33-03
Картофельное пюре	150	156,00	17-52
Кисель плодово - ягодный	200	107,10	6-86
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,8	1-72

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Котлета «Московская» с соусом	70/30	140,90	56-97
Каша гречневая вязкая	200	293,90	13-25
Кофейный напиток с молоком	200	105,00	10-86
Хлеб домашний подовый	30	45,40	2-16
Сдоба фигурная	50	186,5	4-98
Кисель плодово-ягодный	180	107,10	6-17

Ответственный по питанию:
Зав. производством::

В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина

Утверждаю:
Директор МОАУ «СОШ № 22»
Т.Я.Комароцкая



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 31 января 2024

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Каша молочная «Дружба»	100	74,85	6-99
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	25	37,84	1-80

Завтрак 68,50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,30	16-72
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,70	19-59
Напиток из шиповника	200	65,30	10-46
Печенье	36	70,80	6-70

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	60	95,00	13-98
Суп картофельный с клецками	200	98,30	12-61
Тефтели из говядины с соусом	100	237,50	41-10
Гороховое пюре	150	180,00	14-68
Чай с сахаром и лимоном	200	37,90	5-16
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,8	1-72

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,30	16-72
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,70	19-59
Напиток из шиповника	200	65,30	10-46
Печенье	36	70,80	6-70
Булка витаминная	50	172,80	6-70
Чай с сахаром	200	26,80	2-08

Ответственный по питанию:
Зав. производством::

В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



Утверждаю:
Директор МОАУ «СОШ № 22»
Т.Я.Комароцкая

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 1 февраля 2024
Сезон: зимний период
Неделя: первая
День: 4 день примерного меню
Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Каша перловая рас.с соусом	100/15	104,00	8-55
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	25	37,84	1-80

Завтрак 68,50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	60	69,20	5-92
Омлет с отварным картофелем	200	318,20	72-24
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	40	59,43	2-89

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Прелесть»	60	55,50	10-28
Свекольник со сметаной	200/5	81,80	14-97
Гуляш из говядины	90	208,80	90-01
Каша перловая рассыпчатая	150	187,10	11-75
Компот из смеси сухофруктов	200	119,10	7-03
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,8	1-72

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	60	69,20	5-92
Омлет с отварным картофелем	200	318,20	72-24
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	40	59,43	2-89
Плюшка Оренбургская	50	200,00	6-09
Компот из смеси сухофруктов	200	119,10	7-03

Ответственный по
Зав. производством::

питанию:

В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина

Утверждаю:
Директор МОАУ «СОШ № 22»
Т.Я.Комароцкая



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 2 февраля 2024

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Каша ячневая вязкая	100	124,60	5-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	25	37,84	1-80

Завтрак 68,50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	60	40,00	5-23
Ежики мясные в соусе	90	171,10	50-56
Макаронны отварные	150	211,5	11-90
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	6-67
Хлеб домашний подовый	30	45,40	2-16

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Школьный»	60	65,00	9-47
Суп картофельный с вермишелью	200	112,40	10-97
Куры тушеные с овощами	120	196,50	49-60
Каша гречневая вязкая	150	180,50	9-93
Напиток из шиповника	200	65,30	10-46
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,80	1-72

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	60	40,00	5-23
Ежики мясные в соусе	90	171,10	50-56
Макаронны отварные	150	211,5	11-90
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	6-67
Хлеб домашний подовый	30	45,40	2-16
Булочка дорожная	50	200,00	6-09
Чай с сахаром	200	26,80	2-08

Ответственный по питанию:
Зав. производством:

В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина