



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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 07 февраля 2025

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

#### Завтрак 70-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>488,4</b>	<b>66-99</b>

#### Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>544,2</b>	<b>70-82</b>

#### Завтрак 84-23 руб. (из малообеспеченных семей)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>544,2</b>	<b>70-82</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	60,10	11-02
Суп Крестьянский	250	114,7	14-52
Котлета мясо - картофельная в соусе	120	298,7	78-13
Каша перловая рассыпчатая	180	184,2	17-20
Кисель из конц-а плодово- ягодный	200	54,00	16-59
Хлеб домашний подовый	50	56,20	5-94
Хлеб ржаной	40	68,50	3-89
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>836,4</b>	<b>133-11</b>

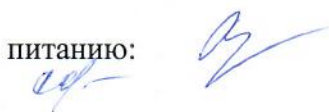
**Обед 101-10 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
Икра овощная закусочная	60	60,10	6-61
Суп Крестьянский	200	97,80	11-70
Котлета мясо- картофельная в соусе	100	191,2	58-39
Макароны отварные	150	187,1	13-83
Кисель из концентрата	180	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>707,0</b>	<b>101-85</b>

**Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Чай с сахаром	200	50,90	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Булка ванильная	50	172,8	6-78
Кисель из конц-та пл-ягод	200	54,00	5-94
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>739,3</b>	<b>79-71</b>

Ответственный по питанию:  
Зав. производством:



В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина



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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 06 февраля 2025

Сезон: зимний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

#### Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники из творога п/ф	155	287,1	67-98
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	30	44,57	2-33
Фрукт (яблоко)	140	105,6	28-56
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>542,3</b>	<b>108-91</b>

#### Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники из творога п/ф	155	287,1	67-98
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Фрукт (яблоко)	150	109,2	30-60
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>569,3</b>	<b>112-12</b>

#### Завтрак 84-23руб.(из малообеспеченных семей)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники из творога п/ф	155	287,1	67-98
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Фрукт (яблоко)	150	109,2	30-60
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>569,3</b>	<b>112-12</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Прелесь»	100	142,5	20-25
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	99,51	18-26
Ежики мясные в соусе	130	244,5	79-68
Макаронны отварные	180	304,6	16-04
Чай с лимоном и сахаром	200	26,80	5-30
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>942,6</b>	<b>146-44</b>

**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Прелесть»	60	85,50	12-20
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	80,00	14-99
Ежики мясные в соусе	90	238,5	53-31
Макаронны отварные	150	253,8	13-37
Чай с лимоном и сахаром	200	26,80	5-30
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>795,4</b>	<b>104-55</b>

**Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники из творога п/ф	155	287,1	67-98
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	30	44,57	2-33
Фрукт (яблоко)	140	105,6	26-56
Слойка Свердловская	50	188,7	8-87
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>757,77</b>	<b>119-99</b>

Ответственный по питанию:  
Зав. производством:

*сф* *В*

В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина



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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: **05 февраля 2025**  
Сезон: зимний период  
Неделя: первая неделя  
День: 3 день примерного меню

#### Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Блины с начинкой п/ф	60	169,4	22-59
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7	23-13
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9	5-30
Хлеб домашний подовый	35	52,0	2-72
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>530,0</b>	<b>53-74</b>

#### Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Блины с начинкой п/ф	60	169,4	22-59
Каша молочная «Дружба»	250/5	320,5	27-19
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>608,8</b>	<b>58-58</b>

#### Завтрак 84-23 руб. (из малообеспеченных семей)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Блины с начинкой п/ф	60	169,4	22-59
Каша молочная «Дружба»	250/5	320,5	27-19
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>608,8</b>	<b>58-58</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Осенний».	100	105,1	12-27
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5	17-83
Рагу из птицы	300	451,3	102-68
Компот из смеси сухофруктов	200	104,0	6-43
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>914,6</b>	<b>146-12</b>

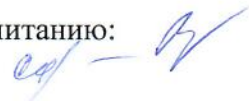
**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Осенний».	60	63,06	7-36
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	14-26
Рагу из птицы	200	372,0	58-24
Компот из смеси сухофруктов	200	104,0	7-14
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>761,1</b>	<b>92-38</b>

**Завтрак-полдник 81-82 (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Блины с начинкой п/ф	60	169,4	22-59
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7	23-13
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
Сдоба фигурная	50	172,8	5-33
Компот из сухофруктов	200	93,60	7-14
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>796,4</b>	<b>66-21</b>

Ответственный по питанию:  
Зав. производством:



В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина



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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 04 февраля 2025  
Сезон: зимний период  
Неделя: первая  
День: 2 день примерного меню

#### Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Котлета рыбная люб-аяс/с.	80/30	197,7	36-77
Картофельное пюре	150	186,9	23-70
Какао с молоком	200	94,00	15-69
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>539,1</b>	<b>79-27</b>

#### Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Горбуша тушеная в томате с овощами	100	207,2	76-39
Картофельное пюре	200	224,3	31-60
Какао с молоком	200	94,00	15-69
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>581,7</b>	<b>127-57</b>

#### Завтрак 84-23 руб. (из малообеспеченных семей)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Горбуша тушеная в томате с овощами	100	207,2	76-39
Картофельное пюре	200	224,3	31-60
Какао с молоком	200	94,00	15-69
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>581,7</b>	<b>127-57</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» с соленым огурцом	100	69,60	16-38
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	88,50	17-61
Оладьи из печени в соусе	100	204,0	54-85
Каша гречневая вязкая	180	264,6	15-13
Напиток из шиповника	200	65,30	10-82
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>816,7</b>	<b>121-70</b>

**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» с соленым огурцом	60	43,00	9-83
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75,20	16-01
Оладьи из печени в соусе	90	191,0	47-26
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Напиток из шиповника	180	65,30	10-82
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>705,8</b>	<b>100-65</b>

**Завтрак-полдник 81-82 (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Котлета рыбная люб-аяс/с.	80/30	187,7	36-77
Картофельное пюре	150	186,9	23-70
Какао с молоком	200	94,00	15-69
Хлеб домашний подовый	40	60,46	3-11
Булочка дорожная	50	193,5	6-57
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>721,9</b>	<b>88-05</b>

Ответственный по питанию:  
Зав. производством:



В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина





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

**Ежедневное меню для обучающихся**

**Дата: 03 февраля 2025**  
**Сезон: зимний период**  
**Неделя: первая**  
**День: 1 день примерного меню**

**Завтрак 68-50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	60	52,00	6-38
Макароны с сыром	205/10	35,10	26-56
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>480,5</b>	<b>37-48</b>

**Завтрак 84-23 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	100	88,60	14-37
Макароны с сыром	210/15	373,7	32-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>557,1</b>	<b>55-44</b>

**Завтрак 84-23 руб. (из малообеспеченных семей)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	100	88,60	14-37
Макароны с сыром	210/15	373,7	32-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>557,1</b>	<b>55-44</b>

**Обед 143-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свёклы	100	79,70	11-67
Суп картофельный с горохом	250	136,8	16-47
Плов из птицы (без кости)	300	483,6	122-67
Компот из плодов свежих	180	86,38	10-11
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>911,2</b>	<b>167-83</b>

**Обед 101-10**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свёклы	60	47,82	7-00
Суп картофельный с горохом	200	127,00	12-87
Плов из птицы (без кости)	200	432,1	69-69
Компот из плодов свежих	200	86,38	11-23
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>804,1</b>	<b>106-17</b>

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	60	52,00	6-38
Макароны с сыром	205/10	357,1	26-56
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,57	2-33
Плюшка Оренбургская	50	200,0	6-43
Компот из плодов свежих	200	86,38	11-23
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>766,85</b>	<b>55-14</b>

Ответственный по питанию:  
Зав. производством:

*сч* 

В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина