

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 23 декабря 2024

Сезон: зимний период

Неделя: четвертая

День: 1 день примерного меню

**Завтрак 68-50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с творогом (п/ф)	155	287,1	54-19
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-54
Фрукт (яблоко)	120	105,6	24-48
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>471,5</b>	<b>83-29</b>

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с творогом (п/ф)	205	379,7	69-89
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Фрукт (яблоко)	150	121,8	30-60
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>596,3</b>	<b>105-52</b>

**Обед 143-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Прелесть»	100	120,5	19-00
Суп картофельный с горохом	250	136,8	15-12
Биточки рубленые из птицы в соусе	130	212,9	60-02
Макароны отварные	180	284,6	15-80
Кисель из конц-а плодово-ягодный	180	54,00	5-35
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-61
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>933,5</b>	<b>121-92</b>

**Обед 100-00 руб.**

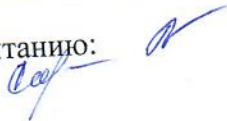
Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Прелесть»	60	85,50	11-40
Суп картофельный с горохом	200	127,0	12-03
Биточки рубленые из птицы в соусе	90	189,7	40-19
Макароны отварные	150	253,8	13-16
Кисель из конц-а плодово-ягодный	180	54,00	5-35
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>820,8</b>	<b>87-26</b>

### Завтрак-полдник 78-30 (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с творогом (п/ф)	155	287,1	54-19
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-54
Фрукт (яблоко)	120	105,6	24-48
Булочка дорожная	50	193,5	6-25
Кисель из конц-а плодово-ягодный	180	60,00	5-35
<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>725</b>	<b>94-89</b>

Ответственный по  
Зав. производством:

питанию:



В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина



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

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: **24 декабря 2024**

Сезон: **зимний период**

Неделя: **четвертая**

День: **2 день примерного меню**

Завтрак **68-50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с морковью	90	113,8	47-24
Каша гречневая вязкая	180	254,6	13-47
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	6-86
Хлеб домашний подовый	40	60,46	2-90
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>479,8</b>	<b>70-47</b>

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	100	243,3	52-49
Каша гречневая вязкая	200	147,1	14-97
Чай с молоком и сахаром	200	50,9	6-86
Хлеб домашний подовый	50	56,2	3-61
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>497,5</b>	<b>77-93</b>

Обед **143-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет	100	126,7	16-50
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	83,50	16-25
Горбуша тушеная в томате с овощами	120	207,2	87-65
Картофельное пюре	180	224,3	25-35
Компот из свежих яблок	200	62,00	11-99
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-61
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>945</b>	<b>828,4</b>	<b>164-37</b>

Обед **100-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет	60	76,00	9-90
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	98,20	14-79
Горбуша тушеная в томате с овощами	90	187,7	31-02
Картофельное пюре	150	186,9	21-13
Компот из свежих яблок	200	62,00	11-99
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>715,4</b>	<b>93-96</b>

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с морковью	90	113,8	47-34
Каша гречневая вязкая	180	254,6	13-47
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	6-86
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-54
Сдоба фигурная	50	172,8	5-02
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>670,9</b>	<b>77-21</b>

Ответственный по  
Зав. производством:

питанию:

*сер - В*

В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина



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

**Ежедневное меню для обучающихся**

Дата: 25 декабря 2024  
 Сезон: зимний период  
 Неделя: четвертая  
 День: 3 день примерного меню

**Завтрак 68-50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	17-47
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2	20-41
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9	5-16
Печенье	36	70,8	6-70
<b>Итого:</b>	<b>461/40</b>	<b>536,2</b>	<b>49-74</b>

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	17-47
Каша вязкая геркулесовая с маслом	255	344,8	23-76
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-16
Печенье	36	70,80	6-70
<b>Итого:</b>	<b>511/40</b>	<b>603,8</b>	<b>53-09</b>

**Обед 143-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	100	100,4	20-90
Свекольник со сметаной	250/5	136,8	21-36
Тефтели из говядины в соусе	160	310,5	71-65
Рис припущенный	180	214,0	22-16
Напиток апельсиновый	200	61,20	9-84
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-61
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>980/5</b>	<b>947,6</b>	<b>152-54</b>


**Обед 100-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	60	95,00	12-54
Свекольник со сметаной	200/5	118,0	17-44
Тефтели из говядины в соусе	100	237,5	43-07
Рис припущенный	150	195,0	18-47
Напиток апельсиновый	180	61,20	8-86
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>760/5</b>	<b>817,5</b>	<b>105-51</b>

### Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	17-47
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2	20-41
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-16
Печенье	36	70,80	6-70
Булка ванильная	50	172,8	6-19
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
<b>Итого</b>	<b>531/40</b>	<b>735,8</b>	<b>58-01</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: 26 декабря 2024  
Сезон: зимний период  
Неделя: четвертая  
День: 4 день примерного меню

**Завтрак 68-50 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	60	69,20	6-25
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	60-03
Кисель из конц-а п-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	40	52,00	2-90
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>479,7</b>	<b>75-12</b>

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	100	135,3	10-42
Омлет натуральный	200	294,0	85-02
Кисель из конц-а п-ягодный	200	60,0	5-94
Хлеб домашний подовый	50	56,2	3-61
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>545,5</b>	<b>104-99</b>

**Обед 143-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	100	121,6	11-20
Суп картофельный с вермишелью	250	119,5	16-57
Котлета московская с соусом	100/30	216,1	82-37
Каша перловая рассыпчатая	180	184,2	16-59
Компот из смеси сухофрукт.	200	104,0	7-02
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-61
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>920/30</b>	<b>870,1</b>	<b>140-38</b>

**Обед 100-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	60	91,00	6-72
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	13-20
Котлета московская с соусом	105	189,1	62-18
Каша перловая рассыпчатая	150	187,1	13-83
Компот из смеси сухофрукт.	200	104,0	7-02
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>793,2</b>	<b>108-08</b>

### Завтрак-полдник 78-30 (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	60	69,20	6-25
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	60-03
Кисель из конц-а п-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	40	52,00	2-90
Плюшка оренбургская	50	200,0	6-04
Компот из смеси сухофрукт.	180	93,60	6-32
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>773,3</b>	<b>87-48</b>

Ответственный по питанию:  
Зав. производством:

*с.с.п.*

*В.Н.*

В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина





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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 27 декабря 2024  
Сезон: зимний период  
Неделя: четвертая  
День: 5 день примерного меню

#### Завтрак 68-50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	90	216,3	43-70
Макароны отварные	180	253,8	15-80
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-54
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>548,9</b>	<b>64-12</b>

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	120	246,0	58-26
Макароны отварные	180	282,0	15-80
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-61
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>611,0</b>	<b>79-75</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из красной фасоли	100	101,3	18-27
Суп картофельный с клецками	250	122,9	16-86
Куры тушеные с овощами	160	212,0	65-64
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-15
Сок	200	86,00	15-36
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-61
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>980</b>	<b>911,5</b>	<b>135-91</b>

#### Обед 100-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из красной фасоли	60	104,0	10-96
Суп картофельный с клецками	200	98,30	13-50
Куры тушеные с овощами	120	186,5	49-23
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-22
Сок	200	86,00	15-36
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-25
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>806,1</b>	<b>105-40</b>

**Завтрак-полдник (ОВЗ)**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
Голубцы ленивые в соусе	90	216,3	43-70
Макароньы отварные	180	253,8	15-80
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-54
Крендель с сахаром	50	195,0	7-75
Чай с сахаром	200	26,80	2-08
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>770,7</b>	<b>73-95</b>

Ответственный по  
Зав. производством:

питанию:



В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина