



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 марта 2025
Сезон: весенний период
Неделя: вторая
День: 1 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	155	297,1	45-01
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Фрукт (яблоко)	130	105,6	26-52
Итого:	520	473,5	76-07

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	205	379,7	57-66
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Фрукт (яблоко)	130	121,8	26-52
Итого:	580	596,3	89-89

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	205	379,7	57-66
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Фрукт (яблоко)	130	121,8	26-52
Итого:	580	596,3	89-89

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	100	61,90	11-63
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	83,50	17-89
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	212,9	56-43
Макароны отварные	180	284,6	16-04
Напиток апельсиновый	200	61,20	12-25
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	925	833,1	121-40

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	60	54,60	6-98
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	98,20	16-22
Биточки рубленые из птицы в соусе	90	189,7	42-66
Макароны отварные	150	253,8	13-37
Напиток апельсиновый	200	61,20	12-25
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	775	768,3	96-86

Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	155	287,1	45-01
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Фрукт (яблоко)	130	105,6	26-52
Булочка дорожная	50	193,5	6-57
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	765	684,4	84-85

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 марта 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	155	297,1	45-01
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Фрукт (яблоко)	130	105,6	26-52
Итого:	520	473,5	76-07

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	205	379,7	57-66
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Фрукт (яблоко)	130	121,8	26-52
Итого:	580	596,3	89-89

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	205	379,7	57-66
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Фрукт (яблоко)	130	121,8	26-52
Итого:	580	596,3	89-89

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	100	61,90	11-63
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	83,50	17-89
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	212,9	56-43
Макароны отварные	180	284,6	16-04
Напиток апельсиновый	200	61,20	12-25
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	925	833,1	121-40

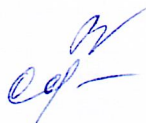

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	60	54,60	6-98
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	98,20	16-22
Биточки рубленые из птицы в соусе	90	189,7	42-66
Макароны отварные	150	253,8	13-37
Напиток апельсиновый	200	61,20	12-25
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	775	768,3	96-86

Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	155	287,1	45-01
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Фрукт (яблоко)	130	105,6	26-52
Булочка дорожная	50	193,5	6-57
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	765	684,4	84-85

Ответственный по питанию:
Зав. производством:

 В.Н. Волобуева
 Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: **11 марта 2025**
 Сезон: **весенний период**
 Неделя: **вторая**
 День: **2 день примерного меню**

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с морковью	90	113,8	50-70
Каша гречневая вязкая	180	254,6	13- 62
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
Итого:	505	525,4	77-08

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с овощами	120	151,7	67-57
Каша гречневая вязкая	200	282,9	15-13
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Итого:	565	607,6	96-24

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с овощами	120	151,7	67-57
Каша гречневая вязкая	200	282,9	15-13
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Итого:	565	607,6	96-24

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	100	100,4	24-03
Суп картофельный с клейками	250	122,9	18-91
Горбуша тушеная в томате с овощами	120	217,2	91-62
Картофельное пюре	180	224,3	29-82
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	940	816,3	173-50

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	60	95,00	14-42
Суп картофельный с клейками	200	118,3	15-13
Горбуша тушеная в томате с овощами	90	187,7	28-01
Картофельное пюре	150	186,9	24-85
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	770	725,5	90-00

Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с морковью	90	113,8	50-70
Каша гречневая вязкая	180	254,6	13-62
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	35	44,60	2-72
Сдоба фигурная	50	172,8	5-33
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	755	717,6	84-62

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 марта 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с морковью	90	113,8	50-70
Каша гречневая вязкая	180	254,6	13- 62
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
Итого:	505	525,4	77-08

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с овощами	120	151,7	67-57
Каша гречневая вязкая	200	282,9	15-13
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Итого:	565	607,6	96-24

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с овощами	120	151,7	67-57
Каша гречневая вязкая	200	282,9	15-13
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Итого:	565	607,6	96-24

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	100	100,4	24-03
Суп картофельный с клейками	250	122,9	18-91
Горбуша тушеная в томате с овощами	120	217,2	91-62
Картофельное пюре	180	224,3	29-82
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	940	816,3	173-50

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	60	95,00	14-42
Суп картофельный с клейками	200	118,3	15-13
Горбуша тушеная в томате с овощами	90	187,7	28-01
Картофельное пюре	150	186,9	24-85
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	770	725,5	90-00

Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с морковью	90	113,8	50-70
Каша гречневая вязкая	180	254,6	13-62
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	35	44,60	2-72
Сдоба фигурная	50	172,8	5-33
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	755	717,6	84-62

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 марта 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	18-64
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2	22-33
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9	5-30
Печенье	36	70,8	6-91
Итого:	501	536,2	53-18

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	18-64
Каша вязкая геркулесовая с маслом	255	344,8	26-16
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Печенье	36	70,80	6-91
Итого:	551	603,8	57-01

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	18-64
Каша вязкая геркулесовая с маслом	255	344,8	26-16
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Печенье	36	70,80	6-91
Итого:	551	603,8	57-01

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет (кв. капуста)	100	126,7	17-90
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5	18-50
Тефтели из говядины в соусе	160	310,5	71-79
Рис припущенный	180	214,0	22-17
Компот из смеси сухофруктов	200	104,0	7-14
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	980	951,5	144-41

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет (кв. капуста)	60	76,00	10-74
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	14-80
Тефтели из говядины в соусе	100	234,5	43-12
Рис припущенный	150	195,0	18-48
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60	6-43
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	765	821,1	98-95

Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	18-64
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2	22-33
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Печенье	36	70,80	6-91
Булка ванильная	50	172,8	6-78
Компот из смеси сухофруктов	200	104,0	7-14
Итого	751	803,0	67-10

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 12 марта 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	18-64
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2	22-33
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9	5-30
Печенье	36	70,8	6-91
Итого:	501	536,2	53-18

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	18-64
Каша вязкая геркулесовая с маслом	255	344,8	26-16
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Печенье	36	70,80	6-91
Итого:	551	603,8	57-01

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	18-64
Каша вязкая геркулесовая с маслом	255	344,8	26-16
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Печенье	36	70,80	6-91
Итого:	551	603,8	57-01

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет (кв. капуста)	100	126,7	17-90
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5	18-50
Тефтели из говядины в соусе	160	310,5	71-79
Рис припущенный	180	214,0	22-17
Компот из смеси сухофруктов	200	104,0	7-14
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	980	951,5	144-41

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет (кв. капуста)	60	76,00	10-74
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	14-80
Тефтели из говядины в соусе	100	234,5	43-12
Рис припущенный	150	195,0	18-48
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60	6-43
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	765	821,1	98-95

Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Бутерброд с сыром	20/40	137,3	18-64
Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	277,2	22-33
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Печенье	36	70,80	6-91
Булка ванильная	50	172,8	6-78
Компот из смеси сухофруктов	200	104,0	7-14
Итого	751	803,0	67-10

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 марта 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	60	85,10	6-61
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	57-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,46	3-11
Итого:	500	470,9	69-39

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	165,3	11-02
Омлет натуральный	200	298,5	57-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	548,7	74-56

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	165,3	11-02
Омлет натуральный	200	298,5	57-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	548,7	74-56

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» (сол. огурец)	100	69,60	17-80
Свекольник со сметаной	250/5	136,8	22-41
Котлета московская с соусом	120	216,1	67-16
Гороховое пюре	180	234,0	20-86
Кисель из конц-а плодово-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	945	841,2	140-28

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» (сол. огурец)	60	43,00	9-97
Свекольник со сметаной	200/5	118,0	18-61
Котлета московская с соусом	100	189,1	58-38
Гороховое пюре	150	195,0	17-39
Кисель из конц-а плодово-ягодный	180	54,00	5-35
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	765	709,9	115-08

Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	60	89,20	6-61
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	57-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,46	3-11
Плюшка оренбургская	50	200,0	6-43
Кисель из конц-а плодово-ягодный	200	93,60	5-94
Итого	750	768,56	81-74

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 13 марта 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	60	85,10	6-61
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	57-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,46	3-11
Итого:	500	470,9	69-39

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	165,3	11-02
Омлет натуральный	200	298,5	57-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	548,7	74-56

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	165,3	11-02
Омлет натуральный	200	298,5	57-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	548,7	74-56

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» (сол. огурец)	100	69,60	17-80
Свекольник со сметаной	250/5	136,8	22-41
Котлета московская с соусом	120	216,1	67-16
Гороховое пюре	180	234,0	20-86
Кисель из конц-а плодово-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	945	841,2	140-28


Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» (сол. огурец)	60	43,00	9-97
Свекольник со сметаной	200/5	118,0	18-61
Котлета московская с соусом	100	189,1	58-38
Гороховое пюре	150	195,0	17-39
Кисель из конц-а плодово-ягодный	180	54,00	5-35
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	765	709,9	115-08

Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	60	89,20	6-61
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	57-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,46	3-11
Плюшка оренбургская	50	200,0	6-43
Кисель из конц-а плодово-ягодный	200	93,60	5-94
Итого	750	768,56	81-74

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 марта 2025
Сезон: весенний период
Неделя: вторая
День: 5 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	90	216,3	44-23
Макароны отварные	180	253,8	16-04
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Итого:	500	567,6	70-37

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	150	246,0	74-40
Макароны отварные	200	282,0	17-82
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Итого:	565	646,9	103-49

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	150	246,0	74-40
Макароны отварные	200	282,0	17-82
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Итого:	565	646,9	103-49

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	100	79,00	11-38
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	112,3	23-35
Куры тушеные с овощами	160	212,0	68-13
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Компот из свежих яблок	200	62,00	12-02
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	985	854,6	135-41

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	60	47,40	6-38
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	106,4	19-06
Куры тушеные с овощами	120	186,5	51-10
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Компот из свежих яблок	180	62,00	10-89
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	785	733,6	104-61

Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	90	216,3	44-23
Макароны отварные	180	253,8	16-04
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Крендель с сахаром	50	195,0	8-44
Компот из свежих яблок	200	62,00	12-02
Итого	750	822,6	90-83

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 марта 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	90	216,3	44-23
Макароны отварные	180	253,8	16-04
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Итого:	500	567,6	70-37

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	150	246,0	74-40
Макароны отварные	200	282,0	17-82
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Итого:	565	646,9	103-49

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	150	246,0	74-40
Макароны отварные	200	282,0	17-82
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Итого:	565	646,9	103-49

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	100	79,00	11-38
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	112,3	23-35
Куры тушеные с овощами	160	212,0	68-13
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Компот из свежих яблок	200	62,00	12-02
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	985	854,6	135-41


Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	60	47,40	6-38
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	106,4	19-06
Куры тушеные с овощами	120	186,5	51-10
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Компот из свежих яблок	180	62,00	10-89
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	785	733,6	104-61

Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	90	216,3	44-23
Макаронны отварные	180	253,8	16-04
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Крендель с сахаром	50	195,0	8-44
Компот из свежих яблок	200	62,00	12-02
Итого	750	822,6	90-83

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина