



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

### Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 14 февраля 2024  
Сезон: зимний 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	35	44,60	2-72
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>565,6</b>	<b>70-76</b>

#### 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 сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>635,1</b>	<b>103-88</b>

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Голубцы ленивые в соусе	150	246,0	74-40
Макароны отварные	200	282,0	17-82
Чай с сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>635,1</b>	<b>103-88</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из красной фасоли	100	101,3	17-21
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	83,50	17-61
Куры тушеные с овощами	160	212,0	68-13
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Компот из свежих яблок	200	62,00	1-02
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>848,1</b>	<b>135-41</b>

**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из красной фасоли	60	104,0	10-27
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	98,20	16-01
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
<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>782,0</b>	<b>105-00</b>

**Завтрак-полдник (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 сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	35	44,60	2-72
Крендель с сахаром	50	195,0	8-44
Компот из свежих яблок	200	62,00	12-02
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>822,6</b>	<b>91-22</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: 13 февраля 2025

Сезон: зимний период

Неделя: вторая

День: 4 день примерного меню

#### Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	60	89,20	6-62
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	56-61
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,48	3-11
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>475,0</b>	<b>68-55</b>

#### Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	100	165,3	11-03
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	56-61
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,2	3-89
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>546,8</b>	<b>73-74</b>

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

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	100	165,3	11-03
Омлет натуральный	200	298,5	56-61
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,2	3-89
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>546,8</b>	<b>73-74</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Школьный»	100	108,3	17-80
Суп картофельный с вермишелью	250	119,5	17-83
Котлета московская с соусом	120	216,1	67-16
Гороховое пюре	180	234,0	20-86
Компот из смеси сухофрукт.	180	104,0	6-43
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>919,9</b>	<b>136-99</b>

**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат школьный	60	91,00	10-67
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	14-26
Котлета московская с соусом	100	189,1	58-38
Гороховое пюре	150	195,0	17-39
Компот из смеси сухофрукт.	180	93,60	6-43
Хлеб домашний подовый	50	68,01	3-89
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>790,7</b>	<b>112-51</b>

**Завтрак-полдник 78-30 (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с сахаром	60	89,20	6-62
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	56-61
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,46	3-11
Плюшка оренбургская	50	200,0	6-43
Компот из смеси сухофрукт.	200	93,60	7-14
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>768,56</b>	<b>82-12</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: 12 февраля 2024  
Сезон: зимний 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	50,90	5-30
Печенье	36	70,80	6-91
<b>Итого:</b>	<b>501</b>	<b>536,2</b>	<b>53-18</b>

#### 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
<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>603,8</b>	<b>57-01</b>

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

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
<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>603,8</b>	<b>57-01</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	100	100,4	23-68
Свекольник со сметаной	250/5	136,8	22-41
Тефтели из говядины в соусе	160	310,5	71-79
Рис припущенный	180	214,0	22-17
Напиток апельсиновый	200	61,20	12-25
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>947,6</b>	<b>159-21</b>

**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	60	95,00	14-21
Свекольник со сметаной	200/5	118,0	18-31
Тефтели из говядины в соусе	100	237,5	43-07
Рис припущенный	150	195,0	18-48
Напиток апельсиновый	180	61,20	11-03
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>817,5</b>	<b>110-48</b>

**Завтрак-полдник (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
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
<b>Итого</b>	<b>551</b>	<b>735,8</b>	<b>62-17</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: 11 февраля 2025  
 Сезон: зимний 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
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>525,4</b>	<b>78-08</b>

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с морковью	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	50	56,2	3-89
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>595,8</b>	<b>96-63</b>

Завтрак 84-23 руб. (из малообеспеченных семей)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с морковью	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	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>595,8</b>	<b>96-63</b>

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет (кВ.капуста)	100	126,7	17-15
Суп картофельный с клецками	250	122,9	18-46
Горбуша тушеная в томате с овощами	120	207,2	91-62
Картофельное пюре	180	224,3	28-44
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>832,6</b>	<b>165-35</b>

**Обед 101-10 руб.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
Винегрет	60	76,00	10-63
Суп картофельный с клецками	200	118,3	14-78
Котлета рыбная любительская в соусе	90	187,7	28-01
Картофельное пюре	150	186,9	23-70
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>706,5</b>	<b>84-71</b>

**Завтрак-полдник 81-82 (ОВЗ)**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Цена</b>
Курица тушенная 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
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>717,6</b>	<b>84-62</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: 10 февраля 2025

Сезон: зимний 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	35	52,00	2-72
Фрукт (яблоко)	130	105,6	26-52
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>480,9</b>	<b>76-46</b>

Завтрак 84-23 руб.

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

Завтрак 84-23 руб. (из малообеспеченных семей)

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)	150	121,8	26-52
<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>596,3</b>	<b>89-89</b>

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	100	88,60	10-63
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	112,3	22-68
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	212,9	56-43
Макароны отварные	180	284,6	16-04
Кисель из конц-а плодово-ягодный	180	54,00	5-35
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>925</b>	<b>877,1</b>	<b>118-04</b>

**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из белокочанной капусты	60	52,00	6-38
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	106,4	18-53
Биточки рубленые из птицы в соусе	90	189,7	42-52
Макароны отварные	150	253,8	13-37
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
<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>766,7</b>	<b>91-53</b>

**Завтрак-полдник 81-82 (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с картофелем (п/ф)	155	287,1	45-01
Чай с сахаром	200	<b>26,80</b>	<b>2-21</b>
Хлеб домашний подовый	35	44,60	2-72
Фрукт (яблоко)	130	105,6	26-52
Булочка дорожная	50	193,5	6-57
Кисель из конц-а плодово-ягодный	200	<b>54,00</b>	<b>5-94</b>
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>711,6</b>	<b>88-97</b>

Ответственный по питанию:  
Зав. производством:



В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина