



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: **24 февраля 2025**
Сезон: зимний период
Неделя: четвертая
День: 1 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

| 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 | 35 | 52,00 | 2-72 |
| Фрукт (яблоко) | 130 | 105,6 | 26-52 |
| Итого: | 520 | 480,9 | 76-46 |

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) | 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 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 |
| Итого: | 925 | 887,1 | 118-04 |

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 |
| Итого: | 755 | 766,7 | 91-53 |

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 | 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 | 54,00 | 5-94 |
| Итого | 770 | 711,6 | 88-97 |

Ответственный по питанию:
Зав. производством:

def *В*

В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина

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



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 25 февраля 2025
Сезон: зимний период
Неделя: четвертая
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. (из малообеспеченных семей)

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Цена |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Курица тушеная с овощами | 120 | 243,3 | 67-57 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 147,1 | 15-13 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 105,0 | 10-04 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,2 | 3-89 |
| Итого: | 570 | 595,8 | 96-63 |

Завтрак 84-23 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Цена |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Курица тушеная с овощами | 120 | 243,3 | 67-57 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 147,1 | 15-13 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 105,0 | 10-04 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,2 | 3-89 |
| Итого: | 570 | 595,8 | 96-63 |

Обед 143-00 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Цена |
|------------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Винегрет (кв. капуста) | 100 | 126,7 | 17-71 |
| Суп картофельный с клейками | 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 |
| Итого: | 940 | 832,6 | 165-35 |

Обед 101-10 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Цена |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Винегрет (кв. капуста) | 60 | 76,00 | 10-63 |
| Суп картофельный с клейками | 200 | 118,3 | 14-78 |
| Горбуша тушеная в томате с овощами | 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 |
| Итого: | 770 | 706,5 | 84-71 |

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: 26 февраля 2025
Сезон: зимний период
Неделя: четвертая
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. (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 |
| 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 |
|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|
| 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 |
| Итого: | 985 | 947,6 | 159-21 |

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 | 43-12 |
| Рис припущенный | 150 | 195,0 | 18-48 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 61,20 | 12-25 |
| Хлеб домашний подовый | 45 | 68,01 | 3-50 |
| Хлеб ржаной | 25 | 42,80 | 1-88 |
| Итого: | 785 | 817,5 | 111-75 |

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 |
| Чай с сахаром | 200 | 26,80 | 2-21 |
| Итого | 571 | 735,8 | 62-17 |

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 27 февраля 2025
Сезон: зимний период
Неделя: четвертая
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 | 60,46 | 3-11 |
| Итого: | 500 | 475,0 | 68-55 |

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 | 56,20 | 3-89 |
| Итого: | 550 | 546,8 | 73-74 |

Завтрак 84-23 руб.

| 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 | 56,20 | 3-89 |
| Итого: | 550 | 546,8 | 73-74 |

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 |
| Итого: | 920 | 906,6 | 136-99 |

Обед 101-10 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Цена |
|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат школьный | 60 | 65,00 | 10-67 |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 111,2 | 14-26 |
| Котлета московская с соусом | 100 | 189,1 | 58-38 |
| Гороховое пюре | 150 | 195,1 | 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 |
| Итого: | 765 | 764,7 | 112-51 |

Завтрак-полдник 81-82руб. (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 |
| Итого | 750 | 768,56 | 82-12 |

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 28 февраля 2025

Сезон: зимний период

Неделя: четвертая

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 | 52,00 | 2-72 |
| Итого: | 505 | 573,0 | 70-76 |

Завтрак 84-23 руб. (из малообеспеченных 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 молоком и сахаром | 200 | 50,90 | 7-77 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,20 | 3-89 |
| Итого: | 570 | 635,1 | 103-88 |

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 | 50 | 56,20 | 3-89 |
| Итого: | 570 | 635,1 | 103-88 |

Обед 143-00 руб.

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Цена |
|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|
| Салат из красной фасоли | 100 | 101,3 | 17-12 |
| 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 | 12-02 |
| Хлеб домашний подовый | 50 | 56,20 | 3-89 |
| Хлеб ржаной | 40 | 68,50 | 3-02 |
| Итого: | 985 | 848,1 | 135-41 |

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 | 98,30 | 16-01 |
| Куры тушеные с овощами | 120 | 186,5 | 51-10 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 220,5 | 11-35 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 86,00 | 10-87 |
| Хлеб домашний подовый | 45 | 68,01 | 3-50 |
| Хлеб ржаной | 25 | 42,80 | 1-88 |
| Итого: | 785 | 782,0 | 105-00 |

Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)

| Наименование блюда | Масса порции | Калорийность | Цена |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| Голубцы ленивые в соусе | 90 | 216,3 | 44-25 |
| 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 |
| Крендель с сахаром | 50 | 195,0 | 8-44 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 62,00 | 12-02 |
| Итого | 755 | 822,6 | 91-22 |

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина