

Утверждаю:

Директор МОАУ "СОШ № 22"

Т.Я. Комароцкая

декабрь 2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся на 2024-25 гг.
возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели	Наименование блюда	1 Неделя											Завтрак												
		Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	С	А	В1	В2	У	Ккал	Са	Mg	Fe	С	А	В1	В2		
понедельник	Сб. Москва №12	11,35	60	0,48	0,05	1,56	64	13,8	8,4	0,38	9	0	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
	Сб. Москва № 265	25,01	205/10	12,85	15,98	48,8	357,1	209,6	39,12	1,23	2,69	0,09	0,18	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16
	54-4гн	2,08	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	Рецептура №88 пр	2,54	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
	ИТОГО :	40,98	510	15,7	16,33	68,06	499,9	234,9	56,22	2,65	12,09	0,15	0,24	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28	0,28
вторник	Ед. сборник №308	32,92	90/30	11,49	10,86	6,54	187,7	70,72	28,2	1,65	1,21	0,04	0,06	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	Сб. Москва №443	19,77	150	3,24	5,59	32,75	186,9	69,5	16,5	0,8	8,91	0,08	0,12	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
	Сб. Москва № 484	5,94	200	0	0	15	60	84	0	0,2	2,7	0	0,05	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	Рецептура №88 пр	2,90	40	2,48	0,32	12,8	60,46	8	5,6	0,35	0	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
	ИТОГО :	61,53	510	17,21	16,77	67,09	495,1	232,2	50,3	3	12,82	0,15	0,26	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31	0,31
среда	Блины с начинкой п/ф	23,35	60	3,37	4,82	26,32	169,4	53,2	13,7	0,74	0,12	0,02	0,15	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
	Сб. Москва № 327	20,67	200/5	8,92	9,75	32,37	257,7	105,2	32,45	1,35	6,9	0,04	0,13	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16	0,16
	54-3гн	5,16	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,6	10,3	0,09	0,01	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
	Рецептура №88 пр	2,54	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	ИТОГО :	51,72	500	16,06	15,97	78,59	530	222,4	60,95	3	17,32	0,18	0,32	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
четверг	Сырники из творога с джемом**	75,69	150/20	13,5	15,9	33,67	324,1	102,5	21,6	1,07	0,3	0,09	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17
	Сб. Москва № 462	13,94	200	3,3	2,9	13,08	94	111,3	22,2	0,65	0,7	0,02	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
	Рецептура №88 пр	2,54	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
	пром.	26,52	130	0,04	0	15,74	105,6	54	12	1,5	12,6	0	0,04	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
	ИТОГО :	118,69	535	19,01	19,1	73,69	575,7	274,8	60,7	3	13,6	0,14	0,27	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
пятница	сб. Москва № 220	49,19	120	11,38	9,7	13,08	196,5	187,1	43,5	1,3	12,5	0,07	0,07	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	сб. Москва № 445	10,61	150	3,16	6,61	33,08	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,13	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08
	54-4гн	6,86	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,77	0,03	0,07	0,01	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
	Рецептура №88 пр	2,90	40	2,48	0,32	12,8	60,46	8	5,6	0,35	0	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
	ИТОГО :	69,56	510	18,62	17,73	67,66	528,4	269,3	62,8	3	12,53	0,18	0,24	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	342,48		86,6	85,9	355,1	2629	1234	291	14,65	68,36	0,8	1,33	1,49	1,49	1,49	1,49	1,49	1,49	1,49	1,49	1,49	1,49	1,49	1,49
	Средняя в день	68,50		17,32	17,18	71,02	525,8	246,7	58,19	2,9	13,67	0,16	0,3	0,298	0,298	0,298	0,298	0,298	0,298	0,298	0,298	0,298	0,298	0,298	0,298

* овощи в нарезке и салаты - допускается выдача иных овощей или салатов посезонно

** допускается выдача различных фруктовых джемов и повидло.

*** Допускается выдача иных фруктов

**** допускается замена на блюдо Рагу из овощей

Утверждаю:

Директор МБОУ "СОШ № 22"

Т.Я. Комароцкая



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся на 2024-2025гг.
Возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели	Наименование блюд	1 неделя												
		Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	С	A	B1	B2
понедельник	Сб.Москва № 20	16,71	60	0,6	3,6	2,6	45,5	39	9,6	1,2	9,2	0	0,04	0,06
	Сб.Москва №118	11,45	200	4,39	3,79	17,79	127	60,46	23,24	0,8	1,03	0,12	0,1	0,09
	Плов из картофеля с горохом	67,04	200	18,3	19,51	51,03	432,1	180,72	29,77	0,9	2,1	0,1	0,16	0,24
	Сб. Москва № 208	10,79	180	0,19	0,19	13,74	55,8	16,96	4,37	1,09	8,02	0	0,01	0,01
	Компот из свежих яблок	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Хлеб домашний подовый	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
Хлеб ржаной	111,12		26,84	27,64	112,01	771,21	348,14	84,78	4,79	20,35	0,22	0,38	0,44	
вторник	Салат из моркови с огурцом и зел горош*	12,49	60	0,79	3,03	4,98	60	21,66	14,6	0,38	4,26	0	0,03	0,03
	Сб.Москва №150	14,31	200/5	1,58	4,3	7,46	75,2	33,95	16,9	0,3	4,71	0,2	0,07	0,05
	Щи из свежей капусты со сметаной	45,47	90	15,28	12,81	16,25	191,02	98,65	28,1	1,5	2,12	0,03	0,11	0,18
	Сб.рецепт2017 № 282	10,61	150	3,16	6,61	33,8	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,13	0,13
	Оладьи из печени в соусе	8,86	180	0,16	0,17	12,4	55,1	108,56	3,93	0,8	7,22	0	0,01	0,01
	Каша гречневая вязкая	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
Сб.Уфа 2014 № 699	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01	
Напиток апельсиновый	96,87		24,33	27,47	101,74	712,63	331,05	85,13	3,88	18,31	0,24	0,42	0,44	
Хлеб домашний подовый														
Хлеб ржаной														
ИТОГО :														
среда	Салат Школьные годы*	14,12	60	0,71	3,07	2,11	89	49,25	9,5	0,4	5,22	0	0,02	0,02
	Сб.Москва № 38	12,49	200	2,29	3,65	28,3	111,2	26,78	21,6	0,1	3,2	0,1	0,11	0,09
	Сб.Москва №122	54,63	200	20,41	18,34	36,24	372	185,72	32,84	2,4	5,84	0,13	0,15	0,26
	Сб.Москва №210	6,32	180	0	0	8,98	93,6	18	0,00	1,1	4,7	0	0	0
	Рагу из птицы	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Компот из смеси сухофруктов	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
Хлеб домашний подовый	92,69		26,77	25,61	102,48	776,61	330,75	81,74	4,8	18,96	0,23	0,35	0,41	
Хлеб ржаной														
ИТОГО :														
четверг	Салат Стелной с свежим огурцом*	9,9	60	0,98	3,06	9,48	43	62,1	9,8	0,08	9,7	0,01	0,05	0,06
	Сб.рецепт2004 №25	10,46	200	1,19	3,93	14,87	91,8	68,7	11,34	0,46	7,9	0,12	0,03	0,09
	Сб.Москва № 98	52,34	90	11,71	11	33,86	238,5	119,92	23,55	1,03	2,7	0,06	0,16	0,08
	Ежики мясные в соусе	15,92	150	6,4	6,75	12,24	195	24,52	19,82	0,6	0	0,09	0,05	0,15
	Гороховое пюре	2,08	200	0,2	0	6,5	26,8	4,5	3,80	0,73	0,4	0,03	0	0,01
	Чай с сахаром	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
Хлеб домашний подовый	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01	
Хлеб ржаной	95,83		23,84	25,29	103,80	705,91	330,74	86,11	3,7	20,7	0,22	0,36	0,43	
ИТОГО :														
пятница	Салат из белокочанной капусты*	5,64	60	0,92	3,04	5,42	52	30,97	8,7	0,37	10	0	0,01	0,02
	Сб.Москва №45	14,37	200/5	5,45	3,7	8,76	80	38,2	15,4	1,29	6,16	0,07	0,04	0,2
	Борщ с фасолью и картофелем со сметан	59,85	90	10,3	11,6	15,4	151,2	126,4	20,1	1,6	0,14	0,04	0,1	0,08
	Ед. сборник № 364	12,56	150	6,57	5,98	41,85	253,8	37,14	30	0,1	0	0,1	0,14	0,08
	Котлета мясо-картофельная в соусе	5,94	200	0	0	15	60	84	0	0,2	2,7	0	0,05	0,01
	Макароны отварные	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	1,8	0,4	0	0	0,045	0,03
Кисель из концентрата плодово-ягодный	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01	
Хлеб домашний подовый	103,49		26,6	24,87	113,28	707,81	367,71	87,5	4,26	19	0,21	0,41	0,43	
Хлеб ржаной														
ИТОГО :														
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:	500,00		128,38	130,88	533,31	3674,2	1708,4	425,26	21,43	97,32	1,12	1,92	2,15	
Средняя в день	100,00		25,676	26,176	106,66	734,83	341,68	85,052	4,29	19,464	0,22	0,38	0,43	



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
По городским школьным столовым для питания учащихся на 2024-2025 гг
Возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели	Наименование блюда	Завтрак												
		Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Mg	Fe	C	A	B1	B2
понедельник	сб. Москва № 395	53,69	155	15,3	14,56	34,53	287,1	161,2	28,7	0,46	1,53	0,04	0,21	0,17
	54-4гн	2,08	200	0,2	1,1	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01
	Рецептура №88 пр	2,54	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0	0,01
	Пром	26,52	130	0,04	0	15,74	105,6	54	13	1,5	12,6	0,04	0,04	0,09
	ИТОГО :	84,83	520	17,71	15,96	67,97	471,5	226,7	50,4	3	14,53	0,14	0,25	0,28
вторник	54-25м	47,34	90	11,69	6,13	3,96	113,8	120,7	45,5	1,99	12,2	0,09	0,08	0,06
	сб. Москва № 445	12,74	180	3,79	7,93	39,69	254,6	40,68	4,56	0,12	0	0,02	0,15	0,15
	Сб. Москва № 422	8,66	200	1,4	1,6	22,31	105	60,4	7	0,09	0,65	0,01	0,02	0,07
	Рецептура №88 пр	2,54	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0	0,01
	ИТОГО :	71,28	505	19,05	15,96	77,16	525,4	228,8	61,96	2,51	12,85	0,15	0,25	0,29
среда	сб. Москва №90	17,47	20/40	7,7	2,7	19,62	137,3	73,8	15,5	0,52	2,32	0,04	0,07	0,08
	Сб. Москва № 321	19,83	205	7,22	13,51	31,19	277,2	137,9	27,12	1,4	1,19	0,06	0,18	0,15
	54-3гн	5,16	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,6	10,3	0,03	0,01	0,07
	Пр. производство	6,70	36	1,8	2,4	11,6	70,8	4,8	7,2	0,36	0	0,01	0,04	0,05
	ИТОГО :	49,16	501	18,32	19,71	71,11	536,2	273,5	59,72	2,88	13,81	0,14	0,3	0,35
четверг	сб. Москва № 62	7,08	60	0,74	0,06	6,88	69,2	15,5	21,6	0,4	2,02	0,11	0,05	0,2
	Единый сб. № 276	58,38	200	13	16,2	44,2	298,5	143	23,8	1,7	7,3	0,03	0,16	0,11
	Сб. Москва № 484	5,94	200	0	0	15	60	84	0	0,2	2,7	0	0,05	0,01
	Рецептура №88 пр	2,90	40	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0	0,01
	ИТОГО :	74,30	500	15,91	16,56	77,28	479,7	249,5	50,3	2,61	12,02	0,17	0,26	0,33
пятница	Сб. Москва № 157	43,23	90	8,8	8,91	15,21	216,3	172,4	17	1,41	13,96	0,08	0,1	0,13
	Сб. Москва № 447	15,06	180	6,57	5,98	41,85	253,8	37,14	30,09	0,1	0	0,01	0,14	0,17
	54-4гн	2,08	200	0,2	1,1	6,5	26,8	4,5	3,8	0,73	0,4	0,03	0	0,01
	Рецептура №88 пр	2,54	35	2,17	0,3	11,2	52	7	4,9	0,31	0	0,03	0	0,01
	ИТОГО :	62,91	505	17,74	16,29	74,76	548,9	221,1	55,79	2,55	14,36	0,15	0,24	0,32
	ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	342,48		88,73	84,48	368,3	2562	1200	278,2	13,55	67,57	0,75	1,3	1,57
	Средняя в день	68,50		17,75	16,9	73,66	512,3	239,9	55,63	2,71	13,51	0,15	0,26	0,31

Утверждаю:

Директор МОАУ "СОШ № 22"

Т.Я. Комароцкая

декабрь 2024г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся на 2024-25 гг.

Возрастная категория с 7 до 11 лет

День недели	Наименование блюда	Цена	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Обед			A	B1	B2
									Mg	Fe	C			
понедельник	Салат Школьные годы*	14,12	60	0,71	3,07	2,11	89	49,25	9,5	0,4	5,22	0	0,02	0,02
	Рассольник Ленинградский со сметаной	16,65	200/5	2,02	7,4	14,1	106,4	50,76	15,6	1	13	0,02	0,08	0,06
	Биточки рубленые из птицы в соусе	39,75	90	14,24	9,1	11,71	189,7	110,3	12	1,52	0,03	0,09	0,06	0,21
	Макарони отварные	12,56	150	6,57	5,98	41,85	253,8	37,14	30	0,1	0	0,1	0,14	0,08
	Кисель из концентрата пло-ягодный	5,94	200	0	0	15	60	84	0	0,2	2,7	0	0,05	0,01
	Хлеб домашний подовый	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
ИТОГО :		94,15		26,9	26,1	111,6	809,7	382,5	84,9	4,02	20,95	0,21	0,42	0,42
вторник	Салат из свежих огурцов с луком*	15	60	0,48	3,6	1,56	60,8	11,4	7,8	0,32	3,5	0	0,02	0,09
	Суп картофельный с клецками	12,94	200	4,86	3,65	28,9	98,3	61,77	12,04	0,01	2,6	0,12	0,09	0
	Котлета рыбная любительская с соусом	32,92	90/30	11,49	10,86	6,54	187,7	70,72	28,2	1,65	1,21	0,04	0,06	0,14
	Картофельное пюре	19,77	150	3,24	5,59	32,75	186,9	69,5	16,5	0,8	3,91	0,08	0,12	0,15
	Напиток апельсиновый	9,84	200	0,18	0,19	13,97	61,2	120,6	4,37	1,09	8,02	0	0,02	0,01
	Хлеб домашний подовый	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
ИТОГО :		95,6		23,61	24,44	110,6	705,7	385	86,71	4,67	19,24	0,24	0,38	0,43
среда	Салат "Студенческий"	12,57	60	2,13	7,15	5,39	95	38,94	7,21	0,61	3,4	0,02	0,05	0,06
	Щи из свежей капусты со сметаной	14,31	200/5	1,58	4,3	17,46	75,2	33,95	16,9	0,3	4,7	0,2	0,07	0,05
	Тефтели из говядины в соусе	42,37	100	10,84	8,9	37,44	237,5	170,3	21,87	1,51	8,2	0,01	0,12	0,13
	Гороховое пюре	15,92	150	6,4	6,75	12,24	195	24,52	19,82	0,6	0	0,09	0,05	0,15
	Компот из смеси сухофруктов	6,32	180	0	0	8,98	93,6	18	0	1,1	4,7	0	0	0
	Хлеб домашний подовый	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
ИТОГО :		96,62		24,31	27,65	108,4	336,7	83,6	4,92	21	0,24	0,36	0,43	
четверг	Салат из свежих помидор *	16,91	60	0,65	3,08	2,76	60	72,08	10,61	0,5	12,2	0	0,02	0,02
	Суп картофельный с вермишелью	12,49	200	2,29	3,65	28,3	111,2	26,78	21,6	0,1	3,2	0,1	0,11	0,09
	Котлета московская с соусом	61,73	75/30	12,72	11,39	10,78	189,1	115,4	11,83	1,7	0,67	0,03	0,15	0,18
	Каша перловая рассыпчатая	12,97	150	4,42	4,25	30,45	187,1	19,5	14,25	0,3	0	0,02	0,04	0,03
	Чай с сахаром и лимоном	5,16	200	1,6	1,1	8,7	50,9	57	9,9	0,6	10,3	0,09	0,01	0,07
	Хлеб домашний подовый	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
ИТОГО :		114,39		25,04	24,02	107,8	709,1	341,8	85,99	4,00	20,48	0,24	0,4	0,43
пятница	Салат из белокочанной капусты*	5,64	60	0,92	3,04	5,42	52	30,97	8,7	0,37	10	0	0,01	0,02
	Свекольник со сметаной	16,9	200/5	4,94	3,7	18,76	118	36,4	15,4	0,9	3,38	0,13	0,08	0,09
	Куры тушеные с овощами	49,19	120	11,38	9,7	13,08	196,5	187,1	33,5	1,3	1,25	0,07	0,07	0,14
	Каша гречневая вязкая	10,61	150	3,16	6,61	33,8	220,5	17,23	3,8	0,1	0	0,01	0,13	0,13
	Компот из свежих яблок	11,99	200	0,21	0,21	15,27	62	18,84	4,85	1,21	8,91	0	0,01	0,01
	Хлеб домашний подовый	3,25	45	2,19	0,38	14,4	68,01	9	6,3	0,4	0	0	0,045	0,03
	Хлеб ржаной	1,88	25	1,17	0,17	12,45	42,8	42	11,5	0,4	0	0	0,025	0,01
ИТОГО :		99,46		23,97	23,81	113,2	759,8	341,5	84,05	4,68	23,54	0,21	0,37	0,43
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ:		500,22		123,8	126	551,6	3791	1680	425,3	22,29	105,2	1,14	1,93	2,14
Средняя в день		100,04		24,77	25,2	110,3	758,3	336	85,05	4,46	21,04	0,23	0,39	0,43