



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 17 января 2025
Сезон: зимний период
Неделя: вторая
День: 5 день примерного меню

Завтрак 68-50 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	565,6	70-37

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
Итого:	600	635,1	103-88

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

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
Итого:	985	848,1	135-41

Обед 100-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из красной фасоли	60	104,0	10-27
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	83,50	16-01
Куры тушеные с овощами	120	186,5	51-10
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Сок	200	86,00	10-89
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	800	806,1	105-00

Завтрак-полдник (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 сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Крендель с сахаром	50	195,0	8-43
Чай с сахаром	180	62,00	10-89
Итого	730	822,6	89-69

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 16 января 2025
Сезон: зимний период
Неделя: вторая
День: 4 день примерного меню

Завтрак 68-50 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
Итого:	500	475,0	68-55

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
Итого:	550	546,8	73-74

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
Итого:	550	546,8	73-74

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	100	121,6	11-63
Суп картофельный с вермишелью	250	119,5	17-83
Котлета московская с соусом	120	216,1	74-59
Гороховое пюре	180	234,0	26-86
Компот из смеси сухофрукт.	200	104,0	7-14
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	940	919,9	138-96

Обед 100-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	60	91,00	6-98
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	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	760	790,7	108-28

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.	180	93,60	6-43
Итого	730	768,56	81-41

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 15 января 2025
Сезон: зимний период
Неделя: вторая
День: 3 день примерного меню

Завтрак 68-50 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
Итого:	501	536,2	53-18

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

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

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	100	100,4	23-68
Свекольник со сметаной	250/5	136,8	28-41
Тефтели из говядины в соусе	160	310,5	71-79
Рис припущенный	180	214,0	22-17
Напиток апельсиновый	200	61,20	11-03
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	985	947,6	157-99

Обед 100-00 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
Итого:	765	817,5	110-48

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
Напиток апельсиновый	180	26,80	11-03
Итого	551	735,8	70-99

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 января 2025
 Сезон: зимний период
 Неделя: вторая
 День: 2 день примерного меню
 Завтрак 68-50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с морковью	90	113,8	50-68
Каша гречневая вязкая	180	254,6	13-62
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Итого:	500	518,0	76-67

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
Итого:	570	595,8	96-63

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
Итого:	570	595,8	96-63

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет	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
Итого:	940	832,6	164-79

Обед 100-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет	60	76,00	10-29
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
Итого:	770	706,5	84-37

Завтрак-полдник 81-82 (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушенная с морковью	90	113,8	50-68
Каша гречневая вязкая	180	254,6	13-62
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Сдоба фигурная	50	172,8	5-33
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	750	717,6	84-21

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 января 2025
Сезон: зимний период
Неделя: вторая
День: 1 день примерного меню

Завтрак 68-50 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)	120	105,6	24-48
Итого:	505	474,1	74-03

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)	150	121,8	26-52
Итого:	600	596,3	89-89

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
Итого:	600	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	877,1	118-04

Обед 100-00 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	42-32
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	91-33

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	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Фрукт (яблоко)	120	105,6	24-48
Булочка дорожная	50	193,5	6-57
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	735	684,4	82-81

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина