

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

Ежедневное меню для обучающихся



Дата: 21 марта 2025  
Сезон: весенний период  
Неделя: третья  
День: 5 день примерного меню

**Завтрак 69-21 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>495,8</b>	<b>67-38</b>

**Завтрак 84-23 руб. (льготники)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Чай с молоком и сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>544,1</b>	<b>70-82</b>

**Завтрак 84-23 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Чай с молоком и сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>544,1</b>	<b>70-82</b>

**Обед 143-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	100,2	11-02
Суп Крестьянский	250	114,7	14-75
Котлета мясо - картофельная с/с	120	254,9	78-24
Каша перловая рассыпчатая	180	224,5	16-59
Кисель из концен-а плодово-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>940</b>	<b>879,1</b>	<b>133-45</b>

**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	60	60,10	6-61
Суп Крестьянский	200	97,80	11-88
Котлета мясо- картофельная в соусе	90	191,2	58-48
Каша перловая рассыпчатая	150	187,1	13-83
Кисель из концен-а плодово-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>707,0</b>	<b>102-12</b>

**Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
Булка ванильная	50	172,8	6-78
Кисель из конц-та пл-ягодный	200	60,00	5-94
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>728,6</b>	<b>80-10</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: 20 марта 2025  
Сезон: весенний период  
Неделя: третья  
День: 4 день примерного меню

**Завтрак 69-21 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с творогом (п/ф)	155	287,1	67-98
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Фрукт (яблоко)	140	105,6	28-56
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>488,2</b>	<b>106-64</b>

**Завтрак 84-23 руб. (льготники)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с творогом (п/ф)	155	287,1	67-98
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Фрукт (яблоко)	150	109,2	30-60
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>515,2</b>	<b>109-85</b>

**Завтрак 84-23 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с творогом (п/ф)	155	287,1	67-98
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Фрукт (яблоко)	150	109,2	30-60
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>515,2</b>	<b>109-85</b>

**Обед 143-00 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат картофельный с кв. капустой	100	98,00	14-72
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	88,25	16-93
Ежики мясные в соусе	130	244,5	79-68
Макаронны отварные	180	304,6	16-04
Чай с лимоном и сахаром	200	26,80	5-30
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>955</b>	<b>886,8</b>	<b>139-58</b>

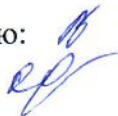
**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат картофельный с кв. капустой	60	58,80	8-83
Борщ с картофелем со сметаной	200/5	70,60	13-93
Ежики мясные в соусе	90	238,5	53-31
Макаронны отварные	150	253,8	13-37
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>783,4</b>	<b>100-12</b>

**Завтрак-полдник 81-82 (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники с творогом (п/ф)	155	287,1	67-98
Чай с молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	30	44,57	2-33
Фрукт (яблоко)	140	105,6	28-56
Слойка Свердловская	50	188,7	8-93
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
<b>Итого</b>	<b>775</b>	<b>703,67</b>	<b>117-78</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: 19 марта 2025  
Сезон: весенний период  
Неделя: третья неделя  
День: 3 день примерного меню

#### Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Блины с начинкой п/ф	60	169,4	22-59
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7	23-13
Чай с лимоном и сахаром	200	50,9	5-30
Хлеб домашний подовый	35	52,0	2-72
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>530,0</b>	<b>53-74</b>

#### Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Блины с начинкой п/ф	60	169,4	22-59
Каша молочная «Дружба»	250/5	320,5	27-19
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>601,3</b>	<b>58-19</b>

#### Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Блины с начинкой п/ф	60	169,4	22-59
Каша молочная «Дружба»	250/5	320,5	27-19
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>601,3</b>	<b>58-19</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Здоровье».	100	150,7	15-70
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5	18-50
Рагу из птицы	300	451,3	103-32
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60	6-43
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>949,8</b>	<b>150-86</b>

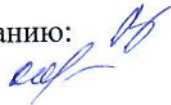
**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Здоровье».	60	118,0	9-42
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	14-80
Рагу из птицы (св. капуста)	200	372,0	58-72
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60	6-43
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>805,6</b>	<b>94-75</b>

**Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Блины с начинкой п/ф	60	169,4	22-59
Каша молочная «Дружба»	200/5	257,7	23-13
Чай с лимоном и сахаром	200	50,90	5-30
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
Сдоба фигурная	50	172,8	5-33
Компот из смеси сухофрукт.	200	93,60	7-14
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>750,3</b>	<b>66-21</b>

Ответственный по питанию:  
Зав. производством:



В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина





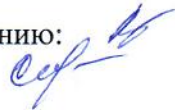
**Обед 101-10 руб.**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» с соленым огурцом	60	43,00	9-97
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75,20	16-22
Оладьи из печени в соусе	90	191,0	47-26
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Напиток из шиповника	180	65,30	12-01
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>705,8</b>	<b>102-19</b>

**Завтрак-полдник 81-82руб. (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Котлета рыбная люб-аяс/с.	80/30	197,7	36-77
Картофельное пюре	150	186,9	24-85
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	40	60,46	3-11
Булочка дорожная	50	193,5	6-57
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>770,36</b>	<b>83-55</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: 17 марта 2025  
Сезон: весенний период  
Неделя: третья  
День: 1 день примерного меню

#### Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зел. гор.	60	53,40	12-70
Макароны с сыром	205/10	357,1	26-56
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	35	44,60	2-33
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>481,9</b>	<b>43-80</b>

#### Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зел. гор.	100	89,00	21-17
Макароны с сыром	200/15	373,7	32-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>550,0</b>	<b>58-85</b>

#### Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зел. гор.	100	89,00	21-17
Макароны с сыром	200/15	373,7	32-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>550,0</b>	<b>58-85</b>

#### Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	100	60,90	11-63
Суп картофельный с горохом	250	130,8	16-53
Плов из птицы (без костей)	300	548,1	122-67
Компот из плодов свежих	180	86,38	10-11
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>951,9</b>	<b>167-85</b>

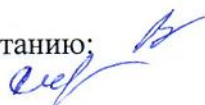
**Обед 101-10**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	60	54,60	6-98
Суп картофельный с горохом	200	127,0	13-23
Плов из птицы (без костей)	200	432,1	69-69
Компот из свежих яблок	200	86,38	11-23
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>810,9</b>	<b>106-51</b>

**Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зел. гор.	60	53,40	12-70
Макароны с сыром	205/10	357,1	26-56
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	52,00	2-33
Плюшка Оренбургская	50	172,8	6-43
Компот из свежих яблок	200	86,38	11-23
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>748,48</b>	<b>61-46</b>

Ответственный по питанию;  
Зав. производством:



В.Н. Волобуева  
Л.Е. Сыркина