



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 18 апреля 2025
Сезон: осенний период
Неделя: третья
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	567,6	70-37

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

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	40	59,47	3-11
Итого:	590	638,4	103-10

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	40	59,47	3-11
Итого:	590	638,4	103-10

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из бел. капусты и свеклы	100	79,00	11-38
Рассольник Ленинградский	250/5	112,3	23-35
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	74,30	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	985	872,7	135-41

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из бел. капусты и свеклы	60	79,00	11-38
Рассольник Ленинградский	200/5	112,3	23-35
Куры тушеные с овощами	120	212,0	68-13
Каша гречневая вязкая	150	264,6	13-62
Компот из свежих яблок	200	62,00	12-02
Хлеб домашний подовый	45	74,30	3-89
Хлеб ржаной	25	68,50	3-02
Итого:	785	872,7	135-41

Завтрак-полдник 81-82 руб. (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 молоком и сахаром	200	50,90	7-77
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Крендель сахарный	50	195,0	8-44
Компот из свежих яблок	200	62,00	12-02
Итого	750	825,3	90-83

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 апреля 2025

Сезон: весенний период

Неделя: третья

День: 4 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	60	85,10	6-61
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	57-44
Кисель из конц-та пл-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	40	59,47	3-11
Итого:	500	503,1	73-10

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	141,8	11-02
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	57-44
Кисель из конц-та пл-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	50	74,30	3-89
Итого:	550	574,6	78-29

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	141,8	11-02
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	57-44
Кисель из конц-та пл-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	50	74,30	3-89
Итого:	550	574,6	78-29

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» с солен. огурцом	100	69,90	16-62
Свекольник со сметаной	250/5	136,8	22-79
Котлета московская в соусе	120	216,1	67-16
Гороховое пюре	180	234,0	20-86
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	74,30	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	945	826,1	136-55

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» (с солен. огурцом)	60	48,00	9-97
Свекольник со сметаной	200/5	128,00	18-61
Котлета московская в соусе	100	199,1	58-38
Гороховое пюре	150	195,0	17-39
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	66,90	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого	785	706,6	111-94

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	60	85,10	6-61
Омлет с отварным картофелем	200	298,5	57-44
Кисель из конц-та пл-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	40	59,47	3-11
Плюшка Оренбургская	50	200,0	6-43
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	755	729,87	81-74

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



Дата: 16 апреля 2025
Сезон: весенний период
Неделя: вторая
День: 3 день примерного меню

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 сахаром	200	26,80	2-21
Печенье	36	70,80	6-91
Итого:	501	512,1	50-09

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 сахаром	200	26,80	2-21
Печенье	36	70,80	6-91
Итого:	551	579,7	53-92

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 сахаром	200	26,80	2-21
Печенье	36	70,80	6-91
Итого:	551	579,7	53-92

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет (кв. капуста)	100	106,7	17-90
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5	18-50
Тефтели из говядины в соусе	160	252,6	71-79
Рис припущенный	180	204,0	22-17
Компот из смеси сухофруктов	200	104,0	7-14
Хлеб домашний подовый	50	74,30	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	980	939,6	144-41

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Винегрет (кв. капуста)	60	76,00	10-74
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	14-80
Тефтели из говядины в соусе	100	234,5	43-12
Рис припущенный	150	195,0	18-48
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60	6-43
Хлеб домашний подовый	45	66,90	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	760	820,0	98-95

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 сахаром	200	26,80	2-21
Печенье	36	70,80	6-91
Булка ванильная	50	172,8	6-78
Компот из смеси сухофруктов	200	26,80	7-14
Итого	551	711,7	64-01

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 апреля 2025**

Сезон: **весенний период**

Неделя: **третья**

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	30	44,60	2-33
Итого:	500	518,0	76-69

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с овощами	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	45	66,90	3-50
Итого:	565	607,6	96-24

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Курица тушеная с овощами	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	45	68,01	3-50
Итого:	565	607,6	96-24

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	100	100,4	24-03
Суп картофельный с клейками	250	122,9	18-91
Горбуша тушеная в томате с овощами	120	217,2	91-62
Картофельное пюре	180	224,3	29-82
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	816,3	173-50

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	60	95,00	14-42
Суп картофельный с клеями	200	118,3	15-13
Котлета рыбная любительская в соусе	90	187,7	28-01
Картофельное пюре	150	186,9	24-85
Кисель из концентрата плодово-ягодный	180	54,00	5-35
Хлеб домашний подовый	45	66,90	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	750	751,6	93-14

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
Кисель из концентрата плодово-ягодный	200	60,00	5-94
Итого	755	717,6	87-96

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 апреля 2025
Сезон: весенний период
Неделя: третья
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	30	44,60	2-33
Фрукт (яблоко)	130	105,6	26-52
Итого:	520	473,5	76-07

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

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	66,90	3-50
Фрукт (яблоко)	130	121,8	26-52
Итого:	580	595,2	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	66,90	3-50
Фрукт (яблоко)	130	121,8	26-52
Итого:	580	595,2	89-89

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	100	61,90	11-63
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	83,50	17-89
Биточки рубленые из птицы в соусе	120	212,9	56-43
Макароны отварные	180	284,6	16-04
Напиток апельсиновый	200	61,20	12-25
Хлеб домашний подовый	50	74,30	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	925	851,9	121-40

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свеклы с чесноком	60	54,60	6-98
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	98,20	16-22
Биточки рубленые из птицы в соусе	90	189,7	42-66
Макароны отварные	150	253,8	13-37
Напиток апельсиновый	200	61,20	12-25
Хлеб домашний подовый	45	66,90	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	775	767,2	96-86

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	30	44,60	2-33
Фрукт (яблоко)	130	105,6	26-52
Булочка дорожная	50	193,5	6-57
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	765	684,4	84-85

Ответственный по питанию:

Зав. производством:



В.Н. Волобуева

Л.Е. Сыркина