

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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 07 апреля 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зел. горошком	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	44,60	2-33
Итого:	505	481,9	43-80

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зел. горошком	100	89,00	21-17
Макароны с сыром	210/15	373,7	32-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
Итого:	560	550,0	58-85

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зел. горошком	100	89,00	21-17
Макароны с сыром	210/15	373,7	32-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
Итого:	560	550,0	58-85

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свёклы с чесноком	100	61,90	11-63
Суп картофельный с горохом	250	130,8	16-53
Плов из птицы (без кости)	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
Итого:	920	951,9	167-85

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свёклы с чесноком	60	54,60	6-98
Суп картофельный с горохом	200	127,00	13-23
Плов из птицы (без кости)	200	432,1	69-69
Компот из плодов свежих	180	86,38	10-11
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого	710	810,9	105-39

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зел. горошком	60	53,00	12-70
Макароны с сыром	205/10	357,1	26-56
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,57	2-33
Плюшка Оренбургская	50	200,0	6-43
Компот из плодов свежих	200	86,38	11-23
Итого	755	767,85	61-46

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина

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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 08 апреля 2025 г.
Сезон: весенний период
Неделя: вторая
День: 2 день примерного меню
Завтрак 69-21 руб.

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	105,00	10-04
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
Итого:	500	540,1	74-77

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Горбуша тушеная в томате с овощами	100	207,2	76-39
Картофельное пюре	200	224,3	33-13
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	592,7	123-45

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Горбуша тушеная в томате с овощами	100	207,2	76-39
Картофельное пюре	200	224,3	33-13
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	592,7	123-45

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» с соленым огурцом	100	69,60	16-62
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	88,50	17-89
Оладьи из печени в соусе	100	204,0	54-85
Каша гречневая вязкая	180	264,6	15-13
Напиток из шиповника	180	65,30	12-01
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	905	816,7	123-41

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
Итого:	775	705,8	102-19

Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Котлета рыбная люб-аяс/с.	80/30	197,7	36-77
Картофельное пюре	150	186,9	23-85
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
Итого	750	732,9	83-55

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 09 апреля 2025

Сезон: весенний период

Неделя: вторая 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
Итого:	500	530,0	53-74

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
Итого:	555	601,3	58-19

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
Итого:	555	601,3	58-19

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из красной фасоли	100	150,7	17-12
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
Итого:	920	949,8	152-28

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Осенний».	60	118,0	10-27
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	14-80
Рагу из птицы (св. капуста)	200	372,0	58-72
Компот из смеси сухофруктов	180	93,6	6-43
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	710	805,6	95-60

Завтрак-полдник 81-82 (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 сухофруктов	200	93,60	7-14
Итого	750	796,4	66-21

Ответственный по питанию:
Зав. производством:

 

В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина

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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 10 апреля 2025 г.
Сезон: весенний период
Неделя: вторая
День: 4 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники из творога 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
Итого:	525	488,2	106-64

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники из творога 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
Итого:	550	515,2	109-85

Завтрак 84-23руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники из творога 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
Итого:	550	515,2	109-85

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат картофельный с кв. капустой	100	98,0	14-72
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	88,25	16-93
Ежики мясные в соусе	130	244,5	79-68
Макароны отварные	180	304,6	16-04
Чай с лимоном и сахаром	180	26,80	4-77
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	835	886,8	139-05

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
Макароны 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
Итого:	775	783,4	100-12

Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Вареники из творога 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	26-56
Слойка Свердловская	50	188,7	8-93
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	775	703,67	117-78

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 11 апреля 2025
Сезон: весенний период
Неделя: вторая
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
Итого:	505	495,8	67-38

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
Кофейный напиток с молоком	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	544,1	70-82

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
Кофейный напиток с молоком	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	544,1	70-82

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 в соусе	120	254,9	78-24
Каша перловая рассыпчатая	180	224,3	16-59
Кисель из концентрата плод.-ягодный	180	60,00	5-35
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	920	879,1	132-86

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 концентрата плод.-ягодный	200	60,00	5-94
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	770	707,0	102-12

Завтрак-полдник 81-82 (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 концентрата плод.-ягодный	200	60,00	5-94
Итого	750	728,6	80-10

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина