



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

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 21 апреля 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 зеленым горошком	60	52,40	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. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зеленым горошком	100	89,00	21-17
Макароны с сыром	205/15	373,7	32-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Итого :	560	546,6	58-07

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зеленым горошком	100	89,00	21-17
Макароны с сыром	205/15	373,7	32-36
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	30	44,60	2-33
Итого :	560	546,6	58-07

Обед 101-10руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свёклы с чесноком	60	54,60	6-98
Суп «Крестьянский»	200	97,80	11-88
Оладьи из печени в соусе	90	191,0	47-26
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Компот из плодов свежих	200	86,38	11-23
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого	770	761,1	94-08

Обед 143-00руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из свёклы с чесноком	100	61,90	11-63
Суп «Крестьянский»	250	114,7	14-75
Оладьи из печени в соусе	100	204,0	54-85
Каша гречневая вязкая	180	264,6	15-13
Компот из плодов свежих	180	86,38	10-11
Хлеб домашний подовый	50	74,33	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого	900	874,4	113-38

Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из моркови с зеленым 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	35	44,60	2-72
Плюшка Оренбургская	50	200,0	6-43
Компот из плодов свежих	200	86,38	11-23
Итого	760	767,53	61-85

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева



Л.Е. Сыркина



Утверждаю:
«СОШ № 22»
Т.Я. Комароцкая

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 22 апреля 2025

Сезон: весенний период

Неделя: третья

День: 2 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Котлета рыбная люб-ая с/с.	80/30	197,7	36-77
Картофельное пюре	150	186,9	24-85
Какао с молоком	200	105,00	15-69
Хлеб домашний подовый	40	60,50	3-11
Итого:	500	540,1	80-42

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
Какао с молоком	200	105,00	15-69
Хлеб домашний подовый	50	74,33	3-89
Итого:	550	610,8	129-10

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
Какао с молоком	200	105,00	15-69
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	592,7	129-10

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» с солеными огурцами	100	69,60	16-62
Борщ с картофелем со сметаной	250/5	88,25	16-93
Плов из птицы (без костей)	300	548,1	122-67
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	940	869,3	164-95

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Степной» с солеными огурцами	60	43,00	9-97
Борщ с картофелем со сметаной	200/5	97,60	13-93
Плов из птицы (без костей)	200	432,1	69-69
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	735	710,3	101-18

Завтрак-полдник 81-82 (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Котлета рыбная люб-ая с/с.	80/30	197,7	36-77
Картофельное пюре	150	186,9	24-85
Какао с молоком	200	94,00	15-69
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	759,36	89-20

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



Утверждаю:
«СОШ № 22»
Т.А. Комароцкая

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 23 апреля 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
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	35	52,00	2-72
Итого:	550	592,8	57-80

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	35	52,00	2-72
Итого:	550	592,8	57-80

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из бел.капусты со свеклой	100	79,00	11-38
Суп картофельный с вермишелью	250	129,5	18-50
Ежики мясные в соусе	130	284,5	79-68
Каша перловая рассыпчатая	180	224,5	16-59
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60	6-43
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	925	890,4	139-10

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат из бел.капусты со свеклой	60	47,4	6-83
Суп картофельный с вермишелью	200	111,2	14-80
Ежики мясные в соусе	90	238,5	53-31
Каша перловая рассыпчатая	150	187,1	13-83
Компот из смеси сухофруктов	180	93,60	6-43
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	750	788,6	100-58

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:
«СОШ № 22»
П. Я. Комароцкая

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: **24 апреля 2025г.**
Сезон: весенний период
Неделя: третья
День: 4 день примерного меню

Завтрак 69-21 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Мазайка»	60	73,00	17-19
Биточки из говядины	60	134,6	52-33
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
Итого:	505	585,1	93-63

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Мазайка»	60	73,00	17-19
Биточки из говядины	60	134,6	52-33
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	50	74,33	3-89
Итого:	550	651,5	97-07

Завтрак 84-23руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Мазайка»	60	73,00	17-19
Биточки из говядины	60	134,6	52-33
Каша гречневая вязкая	180	264,6	13-62
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	50	56,20	3-89
Итого:	550	633,4	97-07

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	100	100,2	11-02
Суп картофельный с горохом	250	130,8	16-53
Рагу из птицы (св.капуста)	300	451,3	103-32
Напиток из шиповника	180	65,30	12-01
Хлеб домашний подовый	50	74,33	3-89
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	920	890,4	149-79

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Икра овощная закусочная	60	85,10	6-61
Суп картофельный с горохом	200	127,0	13-23
Рагу из птицы (св.капуста)	200	372,0	58-72
Напиток из шиповника	180	56,30	12-01
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	25	42,80	1-88
Итого:	710	760,2	95-95

Завтрак-полдник 81-82 руб. (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Мазайка»	60	73,00	17-19
Биточки из говядины	60	134,6	52-33
Каша гречневая вязкая	150	220,5	11-35
Кофейный напиток с молоком	200	105,0	10-04
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
Слойка Свердловская	50	188,7	8-93
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Итого	775	800,6	104-77

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина



Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 22»

Т.Я. Комароцкая

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 25 апреля 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
Рис припущенный	150	215,0	18-48
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	35	52,00	2-72
Итого:	505	490,3	74-51

Завтрак 84-23 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Рис припущенный	180	274,0	22-17
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	74,33	3-89
Итого:	550	553,5	79-37

Завтрак 84-23 руб. (льготники)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Рис припущенный	180	274,0	22-17
Чай с сахаром	200	26,80	2-21
Хлеб домашний подовый	50	74,33	3-89
Итого:	550	553,5	79-37

Обед 143-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	100	100,2	24-03
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	88,50	17-89
Котлета мясо- картофельная в соусе	120	254,9	78-24
Макароны отварные	180	304,6	16-04
Кисель из концентрата плод.-ягодный	180	60,00	5-35
Хлеб домашний подовый	45	68,01	3-50
Хлеб ржаной	40	68,50	3-02
Итого:	920	944,9	148-07

Обед 101-10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Салат «Студенческий»	60	95,00	14-42
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	98,20	16-22
Котлета мясо- картофельная в соусе	90	191,2	58-48
Макароны отварные	150	253,8	13-37
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:	775	809,0	113-81

Завтрак-полдник 81-82 (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Цена
Куры тушеные с овощами	120	196,5	51-10
Рис приспущенный	150	215,0	18-48
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	723,1	87-23

Ответственный по питанию:
Зав. производством:



В.Н. Волобуева
Л.Е. Сыркина