

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №22» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 11 » 01 2021 г.

(1 день) понедельник

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Макароны отварные с сыром	150/10	9	6	34	268	16,50
Колбасные изделия	50	4	7	0,72	96	15,00
Кабачковая икра	60	0,45	0,7	5	3	8,5
Хлеб пшеничный	40	2,28	2,26	13,8	84	2,00
Чай с молоком	200	4,22	5,45	27	124	8,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Макароны отварные с сыром	180/15	9,4	7	43	281	26,50
Колбасные изделия	60	5,4	8,04	0,7	186	22,00
Кабачковая икра	100	0,45	0,7	5	3	11,00
Чай с молоком	200	4,22	5,45	27	124	8,00
Хлеб пшеничный	50	2,28	2,26	13,8	84	2,50
Завтрак (ОВЗ)						
Макароны отварные с сыром	180/15	7	11	33	254	26,50
Колбасные изделия	60	6	4	8	151	22,00
Кабачковая икра	100	0,45	0,7	5	3	11,00
Хлеб пшеничный	40	2,28	2,26	13,8	84	2,00
Чай с молоком	200	4,22	5,45	27	124	8,00
Обед (ОВЗ)						
Рассольник на м/к	250	10,7	10,86	48,00	220,00	16,24
Котлета из птицы	100	10,06	10,78	13	228	16,00
Рис отварной	180	6	3,9	23,45	275	10,26
Огурец соленый	100	1	5	7	79	3,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	7,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №22» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 12 » 01 20 11 г.
(2 день) вторник

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Запеканка рисовая/творожная с соусом	150/30	12	15	37	167	22,25
Бутерброд с маслом	40/10	4	5	26	172	14,50
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109	5,0
Яблоко	100	1	1	4	128	13,20
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Запеканка рисовая/творожная с соусом	200/30	14	11	51	342	30,00
Бутерброд с маслом	50/10	4	10	8	161	16,00
Йогурт	100			11	38	19,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109	5,0
Завтрак (ОВЗ)						
Запеканка рисовая/творожная с соусом	180/30	14	11	51	342	30,00
Бутерброд с маслом	50/10	4	10	8	161	16,00
Йогурт	100			11	38	19,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	129	5,0
Обед (ОВЗ)						
Суп гороховый	250	8	13	29	224	13,50
Печень тушенная	100	14	8	35,95	297	14,00
Гречка отварная	180	6	7	22	216	12,00
Помидор свежий	100	1,13	6,19	79,1	94,2	6,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	7,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №22» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 13 » 01 20 21 г.

(Здень) среда

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Каша молочная манная	200	10	11	20	240	26,00
Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	4	5	30	169	18,00
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	4	2	7	89	5,00
Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	6,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Каша молочная манная	220	10	8	60	235	25,80
Бутерброд с маслом/сыром	50/10/15	7	12	1	156	18,50
Яблоко	100	1	1	4	128	13,20
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4	2	7	89	6,50
Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	6,00
Завтрак (ОВЗ)						
Каша молочная манная	220	10	8	60	235	25,80
Бутерброд с маслом/сыром	50/10/15	7	12	1	156	18,50
Яблоко	100	1	1	4	128	13,20
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4	2	7	89	6,50
Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	6,00
Обед (ОВЗ)						
Борщ со свеж. капусты на м/к бул.	250	7,65	15,00	26,00	230	16,80
Плов с мясом	180	10	6	28	345	23,70
Огурец свежий	100	0,4	0,1	4	12	5,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	7,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №22» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 14 » 01 20 21 г.
(4 день) четверг

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Котлета рыбная с соусом	80	8	12	28	168	19,70
Рис отварной	150	6	3,9	23,5	143	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	2	14	84	2,00
Салат из моркови с р/м	60	1	2,8	1	44	8,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	7,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Котлета рыбная с соусом	100	6,34	10	26	208	30,00
Рис отварной	180	8	4	20	168	20,50
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,5	27,34	124,3	2,50
Салат из моркови с р/м	100	1,04	1,84	8,7	44	10,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	7,00
Завтрак (ОВЗ)						
Котлета рыбная с соусом	100	6,34	10	26	208	30,00
Рис отварной	180	8	4	20	168	20,50
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,5	27,34	124,3	2,50
Салат из моркови с р/м	100	1,04	1,84	8,7	44	10,00
Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	13,78	109,1	7,00
Обед (ОВЗ)						
Свекольник на м/б	250	9	10,33	30,71	234,8	15,00
Бефстроганов	100	14,00	10,00	24,00	278	17,30
Картофельное пюре	180	4,9	8,1	32,24	214	10,20
Горошек консервированный	100	1,36	1,39	2,84	29,3	3,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	7,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №22» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 15 » 01 2021 г.
(5день) пятница

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Овощное рагу с птицей	180	10	14	32	275	26,00
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Какао на молоке	200	4	2	27	124	10,00
Булочка	50	4	2	27	124	12,00
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Овощное рагу с птицей	200	9	14	11	268	27,00
Хлеб пшеничный	50	2	1	18	75	2,50
Какао на молоке	200	4	2	27	124	10,00
Булочка	50	4	5	14	89	12,00
Сок	0,200	1,8	0,4	16	72,0	18,50
Завтрак (ОВЗ)						
Овощное рагу с птицей	200	9	14	11	268	27,00
Хлеб пшеничный	50	2	1	18	75	2,50
Какао на молоке	200	4	2	27	124	10,00
Булочка	50	4	5	14	89	12,00
Сок	0,200	1,8	0,4	16	72,0	18,50
Обед (ОВЗ)						
Суп рыбный	250	16,89	18,72	42,5	303	17,00
Картофель тушеный с мясом	180	11,08	9,48	46	399	25,50
Свекла отварная	100	0	2	6	16	3,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	14,60	94,2	7,00
Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №22» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 18 » 01 2021 г.

(бдень) понедельник

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Котлета с соусом	80	6	12	9	112	21,00
Макароны отварные	150	9	4	38	268	14,00
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Салат из моркови с р/м	60	0	2	5	12	8,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109	5,0
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Котлета с соусом	100	5	13	8	148	27,50
Макароны отварные	180	9	5	40	270	25,00
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Салат из моркови с р/м	30	1	0	1	21	10,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Завтрак (ОВЗ)						
Котлета с соусом	100	5	13	8	148	25,50
Макароны отварные	180	9	5	40	270	27,00
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Салат из моркови с р/м	30	1	0	1	21	10,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Обед (ОВЗ)						
Суп крестьянский на к/б	250	16	14	40	256	16,30
Колбаса вареная/соусом	50/30	8,40	6	29	235	14,00
Картофельное пюре	180	4,67	8	20,6	239	10,20
Огурец свежий	100	0,4	0,1	4	12	5,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	14,6	94,2	7,00
Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №22» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 19 » 01 20 10 г.
(7 день) вторник

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Каша рисовая молочная	200	12	15	36	312	25,00
Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	6	4	20	181	18,00
Чай фруктовый с яблоком	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Каша рисовая молочная	220	10	15	31	242	25,50
Бутерброд с маслом/сыром	50/10/15	6	4	20	181	18,50
Йогурт	100			11	38	19,00
Чай фруктовый с яблоком	200	0,16	0	17	63	7,00
Завтрак (ОВЗ)						
Каша рисовая молочная	220	10	15	31	242	25,50
Бутерброд с маслом/сыром	50/10/15	6	4	20	181	18,50
Йогурт	100			11	38	19,00
Чай фруктовый с яблоком	200	0,16	0	17	63	7,00
Обед (ОВЗ)						
Суп рисовый на к/б	250	13	10	36	268	18,50
Запеканка. Картофельная с фаршем птицы	180	16	18,53	53	482	24,00
Огурец соленый	100	1	5	7	79	3,00
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	14,6	94,2	7,00
Хлеб пшеничный	50	4,22	5,45	27,39	124,3	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 20 » 01 20 21 г.

(8 день) среда

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Гречка отварная	150	5	5	27	124	12,00
Куры запеченные	80	9	8	9	126	22,00
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Какао на молоке	200	4	2	27	124	10,00
Салат из отварной свеклы	60	0	3	12	31	4,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Гречка отварная	180	9	7	16	219	15,00
Куры запеченные	100	7	5	7	189	36,50
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Какао на молоком	200	4	2	27	124	10,00
Салат из отварной свеклы	100	0	2	6	16	6,00
Завтрак (ОВЗ)						
Гречка отварная	180	9	7	16	219	15,00
Куры запеченные	100	7	5	7	189	36,50
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Какао на молоком	200	4	2	27	124	10,00
Салат из отварной свеклы	100	0	2	6	16	6,00
Обед (ОВЗ)						
Суп вермишелевый на к/б	250	12	10	40	308	12,50
Котлета куриная	100	10	12	9	156	16,00
Макароны отварные	180	5,7	4,6	36	269	11,00
Помидор свежий	100	1,13	6,19	79,1	94,2	6,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	7,00
Хлеб пшеничный	60	3,06	0,42	14	79,2	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 21 » 01 20 16 г.

(9 день) четверг

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Плов с курицей	160	15	17	36	397	37,00
Хлеб пшеничный	40	3	0	14	79	2,00
Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	6,00
Огурец свежий	60	0	0	6	14	5,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Плов с курицей	180	17	19	36	471	51,50
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Чай с лимоном	200	0	0	17	63	6,00
Огурец свежий	100	0	3	1	47	10,00
Завтрак (ОВЗ)						
Плов с курицей	180	17	19	36	471	51,50
Хлеб пшеничный	50	4	5	27	124	2,50
Чай с лимоном	200	0	0	17	63	6,00
Огурец свежий	100	0	3	1	47	10,00
Обед (ОВЗ)						
Щи из свежей капусты	250	8	4	37	254	12,70
Печень тушенная	100	13	12	13,68	221	14,00
Рис отварной	180	5,82	9,74	32	258	13,30
Салат из отварной свеклы	100	0	2	6	16	6,00
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	14,6	94,2	7,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,00

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №2» ПГО
С.А.Сидорова

МЕНЮ
на « 22 » 01 20 21 г.

(10 день) пятница

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Суп молочный с макарон. издел.	200	16	12	36	278	22,50
Бутерброд с маслом	40/10	4	5	26	172	14,50
Салат из моркови с яблоком	60	1	2,8	1	64	8,00
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	61	5,0
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Суп молочный с макарон. издел.	220	14	16	27	288	23,00
Сок	0,200	1		20	85,3	18,50
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	61	5,0
Бутерброд с маслом	50/10	6	14	20	181	14,50
Салат из моркови с яблоком	100	1	2,8	1	64	9,00
Завтрак (ОВЗ)						
Суп молочный с макарон. издел.	220	14	16	27	288	23,00
Сок	0,200	1		20	85,3	18,50
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	61	5,0
Бутерброд с маслом	50/10	6	14	20	181	14,50
Салат из моркови с яблоком	100	1	2,8	1	64	9,00
Обед (ОВЗ)						
Суп гороховый на к/б	250	4,60	8,70	42,00	266,00	14,00
Жаркое с мясом	200	26	20	52	467	28,50
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	14,6	94,2	7,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50
Горошек консервированный	100	1,36	1,39	2,84	29,3	3,00