

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

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



МЕНЮ

на « 19 »

10

(1 день) понедельник

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Макароны отварные	150	3,7	2,6	11	202,14	14,00
Колбасные изделия с соусом	50/30	5,3	7	1,28	180,8	16,00
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Чай с молоком	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Кабачковая икра	30	0,45	1,7	1,79	22,5	10,50
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Макароны отварные	180	7	11	33	254	27,00
Колбасные изделия с соусом	70/30	6	4	8	151	23,00
Чай с молоком	200	6	4	8	151	7,00
Кабачковая икра	30	2,8	2,4	10	83	10,50
Хлеб пшеничный	50	2	1	14	75	2,50
Завтрак (ОВЗ)						
Макароны отварные	150	3,7	2,6	11	202,14	14,00
Колбасные изделия с соусом	50/30	5,3	7	1,28	180,8	16,00
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Чай с молоком	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Кабачковая икра	30	0,45	1,7	1,79	22,5	10,50
Обед (ОВЗ)						
Рассольник на м/к	250	7	6,00	21,00	156,00	28,20
Котлета из птицы	75		18	11	204	21,00
Рис отварной	150	4,2	5,36	35	208	13,30
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

Директор МБОУ «СОШ №22» ПГО
Сидорова



МЕНЮ
на « 20 » 10

(2 день) вторник

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Каша молочная геркулесовая	200	5,1	9,53	34	202,2	26,00
Бутерброд с маслом	40/10	4	5	30	169	14,00
Морковь с яблоком и р/м	30	1	0	10	40	5,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Каша молочная геркулесовая	220	12,5	11	42,5	320	28,00
Бутерброд с маслом	50/5	4	10	8	151	14,00
Йогурт	100	2,8	2,4	12	93	20,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Морковь с яблоком и р/м	30	4	5	30	169	5,00
Завтрак (ОВЗ)						
Каша молочная геркулесовая	200	5,1	9,53	34	202,2	26,00
Бутерброд с маслом	40/10	4	5	30	169	14,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Морковь с яблоком и р/м	30	1	0	10	40	5,00
Обед (ОВЗ)						
Суп гороховый	250	8	8,32	29	177	23,80
Печень тушенная	80	6	7	18	163	24,70
Гречка отварная	150	6	7	18	218	14,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
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 «21» 10

(3 день) среда

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Гречка отварная	150	5,71	9,27	26,3	186,48	16,00
Котлета куриная с соусом	80	10,06	10,8	13	181,1	18,00
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Морская капуста	30	0,48		1,9	9	8,00
Чай с лимоном	200	0,2	0	17	63	6,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Гречка отварная	180	6,85	8	30	242	23,80
Котлета куриная с соусом	100	10	9	10,6	162	26,70
Хлеб пшеничный	50	1	1	4	48	2,50
Морская капуста	50	0,48		1,9	9	11,00
Чай с лимоном	200	0,2	0	17	63	6,00
Завтрак (ОВЗ)						
Гречка отварная	150	3	4	9	218	16,00
Котлета куриная с соусом	50/30	3,8	5	7	155	18,00
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Морская капуста	30	0,48		1,9	9	8,00
Чай с лимоном	200	0,2	0	17	63	6,00
Обед (ОВЗ)						
Борщ со свеж. капусты на м/к бул.	250	7,65	15,00	26,00	230	23,80
Суп с мясом	160	10	6	28	345	38,70
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
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 «22» 10 2020 г.
(4 день) четверг

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Рыба припущенная	80	4	3	10	82	23,70
Рис отварной	150	3	7	14	158	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Свекла отварная	30	1	2,8	1	44	6,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Рыба припущенная	100	100	11	20	42	37,00
Рис отварной	180	3,82	5,72	16	258	20,00
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,5	27,34	124,3	2,50
Свекла отварная	30	1,04	1,84	8,7	44	5,39
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Завтрак (ОВЗ)						
Рыба припущенная	80	4	3	10	82	23,70
Рис отварной	150	3	7	14	158	13,30
Хлеб пшеничный	40	2	1	14	75	2,00
Свекла отварная	30	1	2,8	1	44	6,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Обед (ОВЗ)						
Свекольник на м/б	250	6,6	9	34	258	24,57
Бефстроганов	60	9,00	10,00	10,00	150	23,75
Картофельное пюре	150	3,67	3	18	137,25	14,20
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
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 « 23 » 10 2020 г.
(5 день) пятница



Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Каша молочная манная	200	4	9	23	187	20,00
Бутерброд с маслом	40/5	6	4	8	151	10,00
Какао на молоком	200	4	2	27	124	8,00
Булочка	50	4	2	7	89	12,00
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Каша молочная манная	220	10	16	38	208	30,00
Йогурт	100	2,8	2,4	12	93	20,00
Какао на молоком	200	4	2	27	124	8,00
Булочка	50	4	2	7	89	12,00
Завтрак (ОВЗ)						
Каша молочная манная	200	4	9	23	187	20,00
Бутерброд с маслом	40/5	6	4	8	151	10,00
Какао на молоком	200	4	2	27	124	8,00
Булочка	50	4	2	7	89	12,00
Обед (ОВЗ)						
Суп с рыб консервами	250	9	8	27	167,25	27,00
Картофель тушеный с мясом	160	9	14	30	345	35,50
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50