

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

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



МЕНЮ

на « 02 / 11 / 2020 »
(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



на « 3 » 11
МЕЧО
(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 тушеная	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 « 5 » 11 20 20 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 « 6 » 11 20 20 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

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

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



МЕНЮ
на «9» 12 2020 г.
(бдень) понедельник

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Куры запеченные	80	9	11	23	109	20,00
Гречка отварная	150	3	4	9	218	16,00
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Салат из свеж. капусты с морковью и зеле. горошком	30	0,48	0,06	1,56	8,4	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						
Куры запеченные	100	7	6	9	126	32,20
Гречка отварная	180	6,85	8	30	242	23,80
Хлеб пшеничный	50	0	3	6	8	2,50
Салат из свеж. капусты с морковью и зеле. горошком	30	0	0	11	38	6,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Завтрак (ОВЗ)						
Куры запеченные	80	9	11	23	109	20,00
Гречка отварная	150	3	4	9	218	16,00
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Салат из свеж. капусты с морковью и зеле. горошком	30	0,48	0,06	1,56	8,4	6,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Обед (ОВЗ)						
Суп крестьянский на к/б	250	9,00	9,00	26,00	188,00	25,30
Колбаса вареная/соусом	50/30	5	9	4	116	23,00
Картофельное пюре	150	3,67	3	20	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 «30» 11 2020 г.

(7 день) вторник



Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Каша пшеничная молочная	200	12	15	36	312	25,00
Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	6	4	20	181	19,00
Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	6,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Каша пшеничная молочная	220	14	8	64	325	28,50
Бутерброд с маслом/сыром	50/10/15	7	12	1	123	19,00
Йогурт	100	2,8	2,4	12	93	20,00
Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	6,00
Завтрак (ОВЗ)						
Каша пшеничная молочная	200	12	15	36	312	25,00
Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	6	4	20	181	19,00
Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	6,00
Обед (ОВЗ)						
Суп рисовый на к/б	250	6,00	10	21	240	26,50
Запеканка. Картофельная с фаршем птицы	180	11	11	29	280,00	36,00
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 « 11 » 11 2020 г.
(8 день) среда

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Рис отварной	150	3	7	14	158	13,30
Печень по строгоновски	80	7	5	18	133	22,70
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Чай с молоком	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Огурец свежий	30	0	3	1	47	5,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Рис отварной	180	9	7	16	219	22,00
Печень по строгоновски	100	6	7	18	218	33,50
Хлеб пшеничный	50	2	1	14	75	2,50
Чай с молоко	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Огурец свежий	30	0	3	1	47	5,00
Завтрак (ОВЗ)						
Рис отварной	180	8	6,7	22	148	13,30
Печень по строгоновски	100	7	11	21,7	233	22,70
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Чай с молоко	200	1,6	1,8	24,2	69	7,00
Огурец свежий	30	0	3	1	47	5,00
Обед (ОВЗ)						
Суп вермишелевый на к/б	250	7	5	30	162	17,30
Котлета куриная	100	9	11	23	109	20,00
Макаронь отварные	150	5	6	10	202	14,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
Хлеб пшеничный	60	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» 11 2020
(9 день) четверг

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Биточки (мясо птицы)	80	9	9,8	12	181,1	20,00
Макароны отварные	150	8,35	4	33,8	265,09	14,00
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Какао на молоке	200	4	2	17	124	8,00
Свекла отварная	30	0,81	4,7	20,6	54,96	6,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Биточки (мясо птицы)	100	8	12	15	162	26,50
Макароны отварные	180	9,4	5,5	40	269	27,00
Хлеб пшеничный	50	1,96	1,63	15	109	2,50
Какао на молоке	200	4	2	17	124	8,00
Свекла отварная	30	0,81	4,7	20,6	54,96	6,00
Завтрак (ОВЗ)						
Биточки (мясо птицы)	80	9	9,8	12	181,1	20,00
Макароны отварные	150	8,35	4	33,8	265,09	14,00
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Какао на молоке	200	4	2	17	124	8,00
Свекла отварная	30	0,81	4,7	20,6	54,96	5,00
Обед (ОВЗ)						
Щи из свежей капусты	250	4,7	2	20	256	23,80
Печень тушенная	80	7	12	12	183	24,70
Рис отварной	150	6	7	18	118	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	2,00

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

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



на «13» 11 МЕНЮ
2020 г.
(10 день) пятница

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Каша молочная гречневая	200	11,41	8,85	48	263	26,00
Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	6	12	18	191	19,00
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 гречневая	250	2,7	16	18,49	216	33,00
Йогурт	100	2,8	2,4	10	83	20,00
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	61	5,0
Булочка	50	4	2	7	110	12,00
Завтрак (ОВЗ)						
Каша молочная гречневая	200	11,41	8,85	48	263	26,00
Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	6	12	18	191	19,00
Чай с сахаром	200	2,8	0	13,78	109,1	5,0
Обед (ОВЗ)						
Суп гороховый на к/б	250	8,00	16	26	186	23,80
Плов из птицы	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