

Утверждаю:
ИП Горобец О.С

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



МЕНЮ
на «26» 10 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

на «17» 10 2020 г.
МЕНЮ
(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 « 28 » 10 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
Макароны 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 «29» 10 2020 г.
(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



МЕНЮ
на «30» но 2010 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