

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ "СОШ № 22" им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова

Н.И. Шестакова

ООО "ЭНКО плюс"
Школа № 22

Основное /организованное / МЕНЮ
15 сентября 2026 г.



Наименование блюда	Раздел	№ рецептуры	Стоимость питания (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
					Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Завтрак (с 7 до 11 лет)								
Масло порциями		96*	12,6	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	Каша	311*	28,24	245/11	13,99	12,14	32,12	298
Чай с сахаром	3-блюдо	685*	3,06	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный			5,10	50	3,80	0,40	24,30	119
Итого			49,00	516	18,04	19,84	71,51	540,00
Обед (с 7 до 11 лет)								
Салат из сырых овощей	закуска	37*	11,70	60	0,70	6,42	2,74	71
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	1-блюдо	110*	31,57	200/14/5	3,58	7,83	10,67	110
Тефтели	2-блюдо	279***	39,91	90(60/30)	11,50	13,70	10,30	206
Каша гречневая рассыпчатая	гарнир	510*	14,38	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	3-блюдо	699*	7,75	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный			4,69	60	4,50	0,90	25,80	126
Итого			110,00	779	29,24	35,51	118,32	884
Завтрак (с 12 лет и старше)								
Масло порциями		96*	12,6	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	Каша	311*	40,24	285/18	16,55	14,92	41,55	355
Чай с сахаром	3-блюдо	685*	3,06	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный			5,10	50	3,80	0,40	24,30	119
Итого			61,00	563	20,60	22,62	80,94	597
Обед (с 12 лет и старше)								
Салат из сырых овощей	закуска	37*	19,51	100	1,16	10,07	4,57	114
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	1-блюдо	110*	31,95	250/13/5	3,98	8,87	13,29	132
Тефтели	2-блюдо	279***	40,85	100(60/40)	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая рассыпчатая	гарнир	510*	17,25	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток лимонный	3-блюдо	699*	7,75	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный			4,69	60	4,50	0,90	25,80	126
Итого			122,00	908	33,15	43,04	132,53	1 026
Полдник								
Ватрушка с творогом			25,00	70	5,24	8,88	37,59	312
Яблоко			11,00	1/69	0,4	0,4	1,02	44
Сок фруктовый		389***	13,00	200	1,00	0,00	20,20	85
Итого			49,00					
Полдник								
Ватрушка с творогом			31,00	93	6,78	9,02	42,33	374
Сок фруктовый		389***	30,00	1/200	1,00	0,00	20,20	85
Итого			61,00					

Гл. бухгалтер
Зав.производством
Экономист

Хомич Л.С.
Никандрова М.В.
Цыбенко Е.А.

Хомич Л.С.
Никандрова М.В.
Цыбенко Е.А.