

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

Н.И. Шестакова

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО "ЭНКО плюс"

М.А. Польская

ООО "ЭНКО плюс"  
Школа № 22

Основное /организованное / МЕНЮ  
16 сентября 2026 г.



| Наименование блюда                                      | Раздел  | № рецептуры | Стоимость питания (руб.) | Выход (гр.) | Пищевая ценность |       |          |       |
|---------------------------------------------------------|---------|-------------|--------------------------|-------------|------------------|-------|----------|-------|
|                                                         |         |             |                          |             | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККал  |
| Завтрак (с 7 до 11 лет)                                 |         |             |                          |             |                  |       |          |       |
| Сыр порциями                                            |         | 97*         | 9,86                     | 10          | 2,45             | 2,85  | 0        | 36    |
| Каша молочная рисовая с маслом                          | Каша    | 311*        | 28,52                    | 245/10      | 12,28            | 14,36 | 36,92    | 334   |
| Чай с лимоном                                           | 3-блюдо | 686*        | 5,52                     | 200         | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59    |
| Хлеб пшеничный                                          |         |             | 5,10                     | 50          | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |
| Итого                                                   |         |             | 49,00                    | 515         | 18,79            | 17,67 | 76,44    | 548,0 |
| Обед (с 7 до 11 лет)                                    |         |             |                          |             |                  |       |          |       |
| Салат из свекты с яблоками                              | закуска | 54**        | 6,37                     | 60          | 1,31             | 5,16  | 11,83    | 78    |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | 1-блюдо | 124*        | 19,62                    | 250/10/5    | 2,88             | 6,57  | 7,74     | 112   |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом                        | 2-блюдо | 218**       | 54,70                    | 90(60/30)   | 10,59            | 8,87  | 6,76     | 150   |
| Пюре картофельное                                       | гарнир  | 520*        | 18,31                    | 150         | 3,70             | 6,70  | 22,90    | 167   |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 3-блюдо | 639*        | 6,31                     | 200         | 0,44             | 0,00  | 28,88    | 116   |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    |         |             | 4,69                     | 60          | 4,50             | 0,90  | 25,80    | 126   |
| Итого                                                   |         |             | 110,00                   | 825         | 23,42            | 28,20 | 103,91   | 749   |
| Завтрак (с 12 лет и старше)                             |         |             |                          |             |                  |       |          |       |
| Сыр порциями                                            |         | 97*         | 9,86                     | 10          | 2,45             | 2,85  | 0        | 36    |
| Каша молочная рисовая с маслом                          | Каша    | 311*        | 40,52                    | 285/18      | 14,53            | 17,02 | 43,55    | 396   |
| Чай с лимоном                                           | 3-блюдо | 686*        | 5,52                     | 200         | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59    |
| Хлеб пшеничный                                          |         |             | 5,10                     | 50          | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |
| Итого                                                   |         |             | 61,00                    | 563         | 21,04            | 20,33 | 83,07    | 610   |
| Обед (с 12 лет и старше)                                |         |             |                          |             |                  |       |          |       |
| Салат из свеклы с яблоками                              | закуска | 54**        | 10,62                    | 100         | 1,39             | 9,42  | 11,97    | 128   |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | 1-блюдо | 124*        | 23,11                    | 250/12/5    | 2,90             | 6,58  | 7,75     | 114   |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом                        | 2-блюдо | 218**       | 55,30                    | 100(60/40)  | 11,70            | 9,80  | 7,50     | 168   |
| Пюре картофельное                                       | гарнир  | 520*        | 21,97                    | 180         | 4,40             | 7,40  | 26,41    | 185   |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 3-блюдо | 639*        | 6,31                     | 200         | 0,44             | 0,00  | 28,88    | 116   |
| Хлеб ржано-пшеничный                                    |         |             | 4,69                     | 60          | 4,50             | 0,90  | 25,80    | 126   |
| Итого                                                   |         |             | 122,00                   | 907         | 25,33            | 34,10 | 108,31   | 837   |
| Полдник                                                 |         |             |                          |             |                  |       |          |       |
| Ватрушка с повидлом                                     |         |             | 19,00                    | 65          | 4,15             | 7,88  | 22,15    | 272   |
| Сок фруктовый                                           |         | 389***      | 30,00                    | 1/200       | 1,00             | 0,00  | 20,20    | 85    |
| Итого                                                   |         |             | 49,00                    |             |                  |       |          |       |
| Полдник                                                 |         |             |                          |             |                  |       |          |       |
| Ватрушка с повидлом                                     |         |             | 19,00                    | 65          | 4,15             | 7,88  | 22,15    | 272   |
| Яблоко                                                  |         |             | 12,00                    | 1/74        | 0,4              | 0,4   | 1,02     | 44    |
| 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.