

Утверждаю:

Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 22"

С.В. Лаптева

09 января 2026 г.

«СОШ №22»

Двухнедельное меню для столовой МБОУ "СОШ № 22"

ТТК	Наименование блюда	Масса порций	С 11 до 18 лет				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (калл)	В1	С	Е	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
1 день															
	завтрак														
118	Каша рисовая молочная	250,00	8,00	10,00	36,00	197,00	0,20	0,50				137,32		67,44	1,66
	Йогурт	135,00	2,00	5,00	14,00	120,00									
199	Кофейный напиток	200,00	3,00	2,00	28,00	116,00	0,21	0,80	0,51	140,48		27,08		142,49	4,83
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
	Итого	610,00	14,92	17,24	90,00	494,50	0,49	1,30	0,51	140,48	0,80	180,90	0,00	209,93	7,02
	обед														
1	Салат из свежих огурцов	100,00	0,80	4,50	3,00	58,00	0,02	23,00				12,29		7,02	0,32
206	Суп гороховый с картофелем	250,00	8,00	6,00	19,00	159,00	0,23	5,81				38,08	87,18	35,30	2,03
436	Жаркое по-домашнему	260,00	172,00	5,00	137,00	265,00	0,10	4,50	0,20	0,02	2,62	22,53	145,60	31,20	2,21
196	Чай с сахаром	200,00			15,00	28,00					0,02	6,00	4,00	3,00	0,40
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00	0,28	40,00	14,00	10,00	0,10
	Итого	955,00	185,32	16,07	209,50	675,00	1,39	157,01	0,80	11,32	4,41	149,50	297,88	101,22	6,76
2 день															
	завтрак														
59	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	8,00	10,00	36,00	145,00		1,14				129,00	105,00	17,00	
	Печенье	50,00		6,00	12,00	110,00							4,00	3,00	0,40
196	Чай с сахаром	200,00			14,00	28,00					0,02	6,00			
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
41	Масло сливочное	10,00		7,20		66,00	0,00		0,10	45,00	0,02	2,40	3,00	0,05	0,02
42	Сыр "Российский"	20,00	5,00	6,00		73,00	0,01	0,18	0,13	72,00	1,53	220,00	125,00	8,75	0,25
	Итого	555,00	14,92	29,44	74,00	483,50	0,09	1,32	0,23	117,00	2,37	373,90	237,00	28,80	1,20
	обед														
40	Салат из свежих помидоров	100,00	0,90	5,00	4,80	71,00	0,05	16,91				15,87		14,78	0,71
47	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250,00	2,73	6,08	10,60	122,25	0,08	14,45	2,45		0,08	50,43	66,75	31,08	0,98
608	Котлета мясная, соус красный (основной)	150,00	26,00	7,00	1,00	151,00	0,18	0,88	0,49	71,90	2,44	15,75	106,10	14,71	0,96
129	Макароны отварные	200,00	5,00	9,00	31,00	120,00	0,32				2,02	76,00	313,30	70,66	6,66
196	Компот из сухофруктов	200,00			27,00	110,00	0,02	50,00				45,00	15,00	6,00	1,00
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00	0,28	40,00	14,00	10,00	0,10
	Итого	1045,00	39,15	27,65	109,90	739,25	1,69	205,94	3,54	83,20	6,31	273,65	562,25	161,93	12,11

ТТК	Наименование блюда	Масса порций	С 11 до 18 лет				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	Е	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
3 день															
завтрак															
175	Каша гречневая молочная	250,00	9,00	9,00	37,00	196,00	0,25	0,63				153,18		136,50	4,25
200	Какао с молоком	200,00	4,00	4,00	26,00	145,00						120,00	90,00	14,00	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
	Йогурт	135,00	2,00	5,00	14,00	120,00									
	Итого	610,00	16,92	18,24	89,00	522,50	0,33	0,63	0,00	0,00	0,80	289,68	90,00	150,50	4,78
обед															
3	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,00	0,80	4,70	3,70	63,00	0,03	5,70				15,00		12,07	0,56
47	Суп лапша на курином бульоне	250,00	4,00	17,00	10,00	119,00	0,11	8,25				24,60	66,65	27,00	1,09
183	Курица отварная	100,00	21,00	16,00	1,00	227,00	0,12	1,54		19,80	4,57	16,90	143,40	18,30	1,20
148	Капуста тушеная	200,00	3,00	7,00	7,00	120,00	0,06	22,60		0,04	1,38	118,60	93,28	48,26	1,68
202	Кисель плодово-ягодный	200,00			26,00	106,00									
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18	3,00	0,09	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого	995,00	34,42	47,17	87,40	833,00	0,48	113,19	0,60	23,14	7,53	211,70	361,43	125,33	6,35
4 день															
завтрак															
421	Макароны, запеченные с сыром	250,00	10,00	9,00	39,00	272,00	0,10	0,05			2,53				
200	Чай с лимоном	207,00			14,00	28,00		2,60				6,40			0,80
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
	Йогурт	135,00	2,00	5,00	14,00	120,00									
	Итого	617,00	13,92	14,24	79,00	481,50	0,18	2,65	0,00	0,00	3,33	22,90	0,00	0,00	1,33
обед															
	Овощи порционные	100,00			15,00	15,00	0,04	15,00	0,05	42,15	0,40	15,50	38,50	7,00	0,55
82	Суп рыбный	250,00	6,00	9,00	14,00	162,00		13,60		0,80		43,00	121,00	32,00	1,00
129	Каша молочная "Дружба" из пшена и риса	200,00	6,00	8,00	32,00	140,70	0,38	27,00	0,06	0,02	3,78	8,98	77,74	26,84	0,78
21	Котлета куриная	100,00	18,00	25,70	18,60	382,00	0,03	0,05				26,40		27,22	2,15
	Сок яблочный осветленный	200,00			15,00	28,00									
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18	3,00	0,09	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого	995,00	35,62	45,17	134,30	925,70	0,60	130,75	0,71	46,27	5,76	130,48	295,34	112,76	6,30

ТТК	Наименование блюда	Масса порций	С 11 до 18 лет				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	Е	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
5 день															
завтрак															
119	Каша пшенная	250,00	7,00	7,00	34,00	180,00		1,25				167,50	231,25	58,75	1,25
	Пряники	50,00	2,65	2,75	37,20	158,00									
	Сок в индивидуальной упаковке	200,00			14,00	28,00									
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
41	Масло сливочное	10,00		7,20		66,00	0,00		0,10	45,00	0,02	2,40	3,00	0,05	0,02
42	Сыр "Российский"	20,00	5,00	6,00		73,00	0,01	0,18	0,13	72,00	1,53	220,00	125,00	8,75	0,25
	Итого	555,00	16,57	23,19	97,20	566,50	0,09	1,43	0,23	117,00	2,35	406,40	359,25	67,55	2,05
обед															
4	Салат Степной	100,00	1,60	3,40	82,00	74,00	0,06	2,98				18,46		19,53	0,61
55	Щи из свежей капусты	200,00	6,00	9,00	8,00	132,80	0,06	31,00		1,00		52,00	94,00	27,00	1,00
421	Бефстроганов из мяса отварного в	100,00	17,00	10,00	5,00	176,00	0,30	3,46	0,36	0,06	9,18	51,76	339,00	51,04	3,10
129	Макароны отварные с маслом	200,00	7,00	6,00	35,00	225,00	0,32				2,02	76,00	313,30	70,66	6,66
304	Компот из кураги	200,00		0,00	31,00	123,00	0,02	0,80				28,00	24,00	18,00	3,00
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00	0,28	40,00	14,00	10,00	0,10
	Итого	945,00	36,12	28,97	196,50	895,80	1,80	161,94	0,96	12,36	12,97	296,82	831,40	210,93	16,17
6 день															
завтрак															
98	Каша манная	250,00	7,00	8,00	33,00	219,00		1,00				135,00	123,00	20,00	1,00
199	Кофейный напиток	200,00	2,00	5,00	14,00	120,00	0,21	0,80	0,51	140,48		27,08		142,49	4,83
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
	Йогурт	135,00	2,00	5,00	14,00	120,00									
	Итого	610,00	12,92	18,24	73,00	520,50	0,29	1,80	0,51	140,48	0,80	178,58	123,00	162,49	6,36
обед															
1	Салат из свежих огурцов	100,00	0,80	4,50	3,00	58,00	0,02	23,00				12,29		7,02	0,32
37	Рассольник "Ленинградский"	250,00	6,00	9,00	14,00	162,00		13,60		0,80		43,00	121,00	32,00	1,00
32	Гуляш из курицы	100,00	21,00	18,00	5,00	182,00	0,21	1,54				29,40	234,98	31,39	2,80
129	Макароны отварные	200,00	5,00	9,00	31,00	120,00	0,32				2,02	76,00	313,30	70,66	6,66
196	Чай с сахаром	200,00			15,00	28,00					0,02	6,00	4,00	3,00	0,40
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00	0,28	40,00	14,00	10,00	0,10
	Итого	995,00	37,32	41,07	103,50	715,00	1,59	161,84	0,60	12,10	3,81	237,29	734,38	168,77	12,98

ТТК	Наименование блюда	Масса порций	С 11 до 18 лет				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	Е	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
7 день															
	завтрак														
174	Каша овсяная молочная	250,00	8,00	10,00	36,00	192,60	0,20	0,50				137,32		67,44	1,66
196	Чай с сахаром	200,00			14,00	28,00					0,02	6,00	4,00	3,00	0,40
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
	Печенье	50,00		6,00	12,00	110,00									
41	Масло сливочное	10,00	0,00	7,20	0,00	66,00	0,00		0,10	45,00	0,02	2,40	3,00	0,05	0,02
42	Сыр "Российский"	20,00	5,00	6,00	0,00	73,00	0,01	0,18	0,13	72,00	1,53	220,00	125,00	8,75	0,25
	Итого	555,00	14,92	29,44	74,00	531,10	0,29	0,68	0,23	117,00	2,37	382,22	132,00	79,24	2,86
	обед														
40	Салат из свежих помидоров	100,00	0,90	5,00	4,80	71,00	0,05	16,91				15,87		14,78	0,71
39	Борщ	250,00	2,00	6,00	12,00	107,00	0,05	10,29				44,38	53,23	26,25	1,19
166	Биточки в молочном соусе	150,00	14,00	12,00	12,00	213,00		0,40				44,00	48,00	26,00	2,25
109	Греча рассыпчатая	200,00	6,00	4,00	32,00	204,00						22,66	178,66	118,66	4,00
196	Компот из сухофруктов	200,00			27,00	110,00	0,02	50,00				45,00	15,00	6,00	1,00
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18	3,00	0,09	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого	1045,00	28,52	29,47	127,50	903,00	0,28	152,70	0,60	3,30	1,58	208,51	352,99	211,39	10,97
8 день															
	завтрак														
179	Каша ячневая молочная	250,00	6,00	7,00	27,00	222,00	0,19	1,66				138,70		84,30	1,85
200	Какао с молоком	200,00	4,00	4,00	26,00	145,00						120,00	90,00	14,00	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
	Йогурт	135,00	2,00	5,00	14,00	120,00									
	Итого	610,00	13,92	16,24	79,00	548,50	0,27	1,66	0,00	0,00	0,80	275,20	90,00	98,30	2,38
	обед														
4	Салат Степной	100,00	1,60	3,40	82,00	74,00	0,06	2,98				18,46		19,53	0,61
43	Суп овощной	250,00	2,00	2,00	6,00	98,40	0,06	17,00				40,25	47,00	20,50	
181	Печень в сметанном соусе	100,00	13,00	9,00	5,00	159,00	0,10	10,00		8,75	4,92	35,00	308,00	21,00	6,25
129	Макароны отварные	200,00	5,00	9,00	31,00	120,00	0,32				2,02	76,00	313,30	70,66	6,66
	Сок яблочный осветленный	200,00			15,00	28,00									
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50			0,53
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	1,17
	Яблоко	100,00	2,00	2,00	16,00	80,00	0,02	4,60	0,18	3,00	0,09	6,00	11,00	5,00	0,12
	Итого	995,00	27,22	25,87	178,70	677,40	0,70	105,08	0,60	12,05	8,52	206,31	726,40	151,39	15,34

ТТК	Наименование блюда	Масса порций	С 11 до 18 лет				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)			
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	Е	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
9 день															
завтрак															
421	Макароны, запеченные с сыром	250,00	10,00	9,00	39,00	272,00	0,10	0,05			2,53				
200	Чай с лимоном	207,00			14,00	28,00		2,60				6,40		0,80	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50		0,53	
	Йогурт	135,00	2,00	5,00	14,00	120,00									
	Итого	617,00	13,92	14,24	79,00	481,50	0,18	2,65	0,00	0,00	3,33	22,90	0,00	0,00	
обед															
3	Салат из свежих огурцов и помидоров	100,00	0,80	4,70	3,70	63,00	0,03	5,70				15,00		12,07	
49	Суп гречневый с овощами	250,00	2,00	2,00	10,00	160,00	0,10	8,25				23,05	62,55	25,00	
248	Рыба, тушенная в молочном соусе	100,00	14,00	8,00	15,00	182,00		2,70				6,70	6,70	4,00	
64	Пюре картофельное	200,00	3,00	6,00	21,00	155,00	0,14	1,40	3,70	37,00	10,00	15,79	144,60	11,98	
202	Кисель плодово-ягодный	200,00			26,00	106,00									
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50		0,53	
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00	0,28	40,00	14,00	10,00	
	Итого	995,00	24,32	21,27	111,20	831,00	1,31	141,75	4,30	48,30	11,77	131,14	274,95	77,75	
10 день															
завтрак															
40	Каша пшеничная молочная	250,00	9,20	10,60	45,23	309,00	0,18	1,14				167,03		45,25	
	Пряники	50,00	2,65	2,75	37,20	158,00									
	Сок в индивидуальной упаковке	200,00			14,00	28,00									
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50		0,53	
41	Масло сливочное	10,00	0,00	7,20	0,00	66,00	0,00		0,10	45,00	0,02	2,40	3,00	0,05	
42	Сыр "Российский"	20,00	5,00	6,00	0,00	73,00	0,01	0,18	0,13	72,00	1,53	220,00	125,00	8,75	
	Итого	555,00	18,77	26,79	108,43	695,50	0,27	1,32	0,23	117,00	2,35	405,93	128,00	54,05	
обед															
	Овощи порционные	100,00			15,00	15,00	0,04	15,00	0,05	42,15	0,40	15,50	38,50	7,00	
81	Суп картофельный с фрикадельками	250,00	7,30	5,70	17,00	148,50	0,15	12,34		4,95		31,90	129,96	40,01	
498	Котлета мясная	100,00	9,00	7,00	7,00	130,00	0,17	0,53	0,19	11,90	2,29	7,25	65,60	9,21	
321	Рагу из овощей	200,00	3,00	5,00	25,00	166,00	0,08	10,40		37,20		28,68	74,16	33,36	
304	Компот из кураги	200,00			31,00	123,00	0,02	0,80				28,00	24,00	18,00	
101	Хлеб пшеничный витаминизированный	25,00	1,92	0,24	12,00	61,50	0,08				0,80	16,50		0,53	
102	Хлеб ржаной витаминизированный	20,00	1,70	0,23	11,70	56,50	0,06	70,50	0,42	0,30	0,69	14,10	47,10	14,70	
	Апельсин	100,00	0,90	0,10	11,80	47,00	0,90	53,20	0,18	11,00	0,28	40,00	14,00	10,00	
	Итого	995,00	23,82	18,27	130,50	747,50	1,49	162,77	0,84	107,50	4,46	181,93	393,32	132,28	