

Чт1

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12



Подпись Молокин С.В.

Меню на « 19 » декабря 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Идешь

| Наименование блюда                            | Вес блюда, г | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом | 210          | 9,52         | 4,17         | 35,46        | 201,70        | 181         |
| Бутерброд с сыром                             | 40           | 4,9          | 11,55        | 17,10        | 193           | 2017        |
| Чай с сахаром и лимоном                       | 200          | 0,13         | 0,02         | 10,25        | 41,68         | 377         |
| Апельсин                                      | 100          | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 37,80         | 338         |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>550</b>   | <b>15,45</b> | <b>15,94</b> | <b>70,91</b> | <b>474,18</b> |             |

Обед

| Наименование блюда                       | Вес блюда   | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.   | № рецептуры |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| Суп из овощей                            | 200         | 1,68         | 5,98         | 9,35          | 98,37          | 99          |
| Кура отварная                            | 10          | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67          | 288         |
| Суп картофельный с крупой                | 210         | 1,60         | 2,17         | 9,69          | 90,30          | 101         |
| Котлеты, биточки, шницели с соусом №332  | 90          | 12,00        | 10,64        | 11,66         | 172,12         | 268/332     |
| Картофель отварной с маслом растительным | 150         | 2,86         | 4,32         | 23,01         | 142,35         | 125         |
| Салат из отварной свеклы                 | 60          | 0,86         | 3,65         | 5,02          | 56,34          | 52          |
| Компот из свежих яблок                   | 200         | 0,20         | 0,20         | 22,30         | 110,00         | 342         |
| Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76          | к/к         |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 40          | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96          | к/к         |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>1320</b> | <b>38,98</b> | <b>42,73</b> | <b>171,67</b> | <b>1212,75</b> |             |

Повар-бригадир:

  
Мельникова О.Р.

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12Подпись Млодчен СВМеню на « 19 » декабрь 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак***Итого*

|  | Наименование блюда                            | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|--|---|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
|  | Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом | 260           | 12,17        | 6,71         | 44,88        | 286,70        | 181         |
|  | Бутерброд с сыром                             | 40            | 4,9          | 11,55        | 17,10        | 193           | 2017        |
|  | Чай с сахаром и лимоном                       | 200           | 0,13         | 0,02         | 10,25        | 41,68         | 377         |
|  | Апельсин                                      | 100           | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 37,80         | 338         |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>600</b>    | <b>18,10</b> | <b>18,48</b> | <b>80,33</b> | <b>559,18</b> |             |

**Обед**

|  | Наименование блюда                       | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|--|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
|  | Суп из овощей                            | 250        | 2,10         | 7,48         | 11,69         | 122,96        | 99          |
|  | Кура отварная                            | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288         |
|  | Суп картофельный с крупой                | 260        | 1,60         | 2,17         | 9,69          | 90,30         | 101         |
|  | Котлеты, биточки, шницели с соусом №332  | 100        | 13,58        | 10,58        | 12,96         | 198,12        | 268/332     |
|  | Картофель отварной с маслом растительным | 200        | 3,81         | 5,76         | 30,68         | 189,80        | 125         |
|  | Салат из отварной свеклы                 | 100        | 1,43         | 6,08         | 8,37          | 93,90         | 52          |
|  | Компот из свежих яблок                   | 200        | 0,20         | 0,20         | 22,30         | 110,00        | 342         |
|  | Хлеб пшеничный                           | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40         | 2,24         | 0,44         | 19,76         | 91,96         | к/к         |
|  | <b>Итого за обед</b>                     | <b>920</b> | <b>27,06</b> | <b>32,10</b> | <b>115,41</b> | <b>874,17</b> |             |

*подпись директора**Млодчен СВ*