

Меню на « 03 » сентября 2024г  
 Возрастная категория 7-11 лет 2024 г

## Завтрак

1 день

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210	7,04	10,42	22,12	193,64	173
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
Джем/Повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,56</b>	<b>15,45</b>	<b>79,42</b>	<b>474,20</b>	

## Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник с курой	210	4,10	4,50	13,6	104,00	130
Печень по-строгановски	90	9,93	10,11	3,17	166,50	255
Греча отварная рассыпчатая	150	3,83	5,17	35,84	230,45	302
Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,28</b>	<b>25,54</b>	<b>107,26</b>	<b>807,13</b>	

Повар-бригадир:

А.В. Ильичева О.Д.

«Согласовано»  
 Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Машкина СВ



Меню на « 3 » февраль

2024г  
2025

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	260	10,29	14,18	27,39	271,49	173	
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	373	
	Джем/Повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>18,81</b>	<b>19,21</b>	<b>84,69</b>	<b>552,05</b>		

**Обед**

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Рассольник с курой	260	4,10	4,50	13,60	104	130	
	Печень по-строгановски	100	10,13	11,23	3,90	163,42	255	
	Греча отварная рассыпчатая	200	5,10	6,89	47,76	261,54	302	
	Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349	
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>28,85</b>	<b>29,44</b>	<b>123,18</b>	<b>862,09</b>		

*И. И. Орлова*

*А. Машкина СВ*