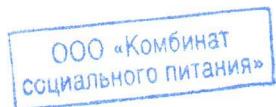


«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Шокин СВ



Меню на « 10 » января 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

*в день*

|  | Наименование блюда                              | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |  |
|--|---|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
|  | Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом | 260           | 7,64         | 12,97        | 82,65         | 389,11        | 173         |  |
|  | Напиток из плодов шиповника                     | 200           | 0,68         | 0,28         | 17,98         | 77,12         | 8           |  |
|  | Яйцо вареное                                    | 40            | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63            | 209         |  |
|  | Батон пшеничный в/с                             | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98         | 140,28        | к/к         |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>560</b>    | <b>18,16</b> | <b>18,45</b> | <b>129,91</b> | <b>669,51</b> |             |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда          | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |  |
|--|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--|
|  | Суп картофельный с бобовыми | 250        | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,75        | 102         |  |
|  | Кура отварная               | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288         |  |
|  | Рассольник домашний         | 260        | 4,20         | 4,07         | 10,20         | 95,60         | 95          |  |
|  | Плов из птицы               | 250        | 19,305       | 20,58        | 52,50         | 489,94        | 291         |  |
|  | Салат из соленых огурцов    | 100        | 0,87         | 3,12         | 2,62          | 59,80         | 17          |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20         | 349         |  |
|  | 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>870</b> | <b>31,38</b> | <b>30,98</b> | <b>125,63</b> | <b>938,08</b> |             |  |

*повер-бригадир Л*

Пн2

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Ильин С.В.

Меню на « 10 » февраля 2024г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

бдм

| Наименование блюда                              | Вес блюда, г | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом | 210          | 5,63         | 8,8          | 24,90        | 195,20        | 173         |
| Напиток кофейный на молоке                      | 200          | 3,60         | 2,67         | 29,20        | 155,20        | 379         |
| Яйцо вареное                                    | 40           | 5,10         | 4,60         | 0,30         | 63            | 209         |
| Батон пшеничный в/с                             | 60           | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к         |
| <b>Итого за завтрак</b>                         | <b>510</b>   | <b>19,07</b> | <b>16,67</b> | <b>83,38</b> | <b>553,68</b> |             |

Обед

| Наименование блюда          | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп картофельный с бобовыми | 200        | 2,12         | 4,22         | 13,06         | 107,80        | 102         |
| Кура отварная               | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288         |
| Рассольник домашний         | 210        | 4,20         | 4,07         | 10,20         | 95,60         | 95          |
| Плов из птицы               | 200        | 18,12        | 17,73        | 42,00         | 411,55        | 291         |
| Салат из соленых огурцов    | 60         | 0,52         | 3,07         | 1,57          | 35,88         | 17          |
| Компот из смеси сухофруктов | 200        | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20         | 349         |
| 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>730</b> | <b>26,73</b> | <b>27,02</b> | <b>110,81</b> | <b>808,82</b> |             |

Повар-бригадир: