

Пт1

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись *М.М.М. 43*



Меню на « 19 » *сентября* 202 г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203,00	183
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Джем/Повидло	30	0,15	0,00	17,48	86,52	к/к
Итого за завтрак	500	15,62	15,90	79,81	575	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,48	5,00	24,08	211,54	96
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Щи из свежей капусты	220	9,40	4,20	23,70	200,80	88
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	12,05	8,67	188,90	239/326
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
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
Итого за обед						

Повар-бригадир:

А.А. Мухомова 29

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Мочалов СВ

пт 1

Меню на « 19 » сентября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда,г р	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	260	9,83	14,48	9,83	206,44	183
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Джем/Повидло	30	0,15	0,00	17,48	86,52	к/к
Итого за завтрак	550	18,24	18,80	85,78	578,44	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,10	8,28	30,10	199,79	96
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Щи из свежей капусты	260	9,40	4,20	23,70	200,80	88
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326
Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312
Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
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
Итого за обед	930	28,35	33,76	118,92	866,11	

Мочалов СВ
Мочалов СВ