

Директор МБОУ СОШ № 12Подпись Молчан СВМеню на « 24 » сентября 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

| Наименование блюда                    | Вес блюда, г | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 260          | 13,08        | 19,13        | 28,78        | 332,30        | 174         |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200          | 0,13         | 0,02         | 10,25        | 41,68         | 377         |
| Джем/Повидло                          | 30           | 0,15         | 0            | 21,48        | 86,52         | к/к         |
| Батон пшеничный в/с                   | 60           | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к         |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>550</b>   | <b>18,10</b> | <b>19,75</b> | <b>89,49</b> | <b>600,78</b> |             |

**Обед**

| Наименование блюда                 | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп картофельный                   | 250        | 2,34         | 2,83         | 16,64         | 101,25        | 97          |
| Рыба отварная                      | 20         | 3,51         | 0,48         | 0,06          | 18,50         | 226         |
| Суп картоф.с рыбными фрикадельками | 220        | 1,50         | 2,20         | 13,60         | 84,80         | 106         |
| Бефстроганов из кури               | 100        | 11,84        | 13,47        | 5,97          | 189,50        | 290         |
| Пюре картофельное                  | 200        | 4,08         | 6,40         | 27,27         | 183,00        | 312         |
| Салат из отварной свеклы           | 100        | 1,43         | 6,08         | 8,37          | 93,90         | 52          |
| Напиток цитрусовый                 | 200        | 0,18         | 0,02         | 27,46         | 94,58         | 436         |
| 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>780</b> | <b>23,65</b> | <b>23,97</b> | <b>104,14</b> | <b>707,00</b> |             |

Повар-бригадир:

Алишбаева ДФ

«Согласовано»

Директор СОШ 12Подпись Молчанова С.В.

ср 2

Меню на «24» сентября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда, г | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. Ценн.  | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Каша вязкая молочная<br>рисовая с маслом | 210             | 10,46        | 15,30        | 23,02        | 265,87        | 174            |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 200             | 0,13         | 0,02         | 10,25        | 41,68         | 377            |
| Джем/Повидло                             | 30              | 0,15         | 0            | 21,48        | 86,52         | к/к            |
| Батон пшеничный в/с                      | 60              | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к            |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>500</b>      | <b>15,48</b> | <b>15,92</b> | <b>83,73</b> | <b>534,35</b> |                |

**Обед**

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. Ценн.  | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Суп картофельный                       | 200          | 1,87         | 2,26         | 13,31         | 81            | 97             |
| Рыба отварная                          | 20           | 3,51         | 0,48         | 0,06          | 18,50         | 226            |
| Суп картоф. С рыбными<br>фрикадельками | 270          | 1,50         | 2,20         | 13,60         | 84,80         | 106            |
| Бефстроганов из курицы                 | 90           | 10,35        | 12,12        | 5,36          | 170,58        | 290            |
| Пюре картофельное                      | 150          | 3,06         | 4,80         | 20,45         | 137,25        | 312            |
| Салат из отварной свеклы               | 60           | 0,86         | 3,65         | 8,08          | 66,37         | 52             |
| Напиток цитрусовый                     | 200          | 0,18         | 0,02         | 27,46         | 94,58         | 436            |
| Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,76         | к/к            |
| <b>Итого за обед</b>                   | <b>780</b>   | <b>23,65</b> | <b>23,97</b> | <b>104,14</b> | <b>707,00</b> |                |

Подпись директораА.И. Молчанова 0,91