

Чт1

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Молчан СВ

Меню на « 16 » октябрь 202 г

Возрастная категория 7-11 лет

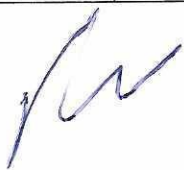
Завтрак

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
Итого за завтрак	550	15,45	15,94	70,91	474,18	

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
Итого за обед	1320	38,98	42,73	171,67	1212,75	

Повар-бригадир:


Ильичева О.В.

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Молодчик СВ

ЧТ 1

Меню на « 16 » октября 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 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
Итого за завтрак	600	18,10	18,48	80,33	559,18	

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
Итого за обед	920	27,06	32,10	115,41	874,17	

Получено Бригадир

Молодчик СВ