

Директор МБОУ СОШ № 12Подпись Малыш СВМеню на « 22 » Октября 2024г

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
Итого за завтрак	550	18,10	19,75	89,49	600,78	

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 курицы	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
Итого за обед	780	23,65	23,97	104,14	707,00	

Повар-бригадир:



«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Мелек СВ

ср 2

Меню на « 22 » 01.09.2024 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная 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
Итого за завтрак	500	15,48	15,92	83,73	534,35	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ 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 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
Итого за обед	780	23,65	23,97	104,14	707,00	

Подпись директора

Мельникова О.Р.