

«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись М.М.М. В.

Меню на « 07 » ноября 2024г

Возрастная категория 7-11 лет 2025г

### Завтрак

| Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда, г<br>р | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн. | №<br>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            |
| <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>500</b>           | <b>15,62</b> | <b>15,90</b> | <b>79,81</b> | <b>575</b>   |                |

### Обед

| Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг. ценн. | №<br>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            |
| <b>Итого за обед</b>                  |              |       |       |          |              |                |

Повар-бригадир:

М.М.М. В.

М.М.М. В.

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись М.М. М.М. М.М.

пт 1

Меню на « 07 » ноября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

### Завтрак

| Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда, г<br>р | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. Ценн.  | №<br>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            |
| <b>Итого за завтрак</b>                                    | <b>550</b>           | <b>18,24</b> | <b>18,80</b> | <b>85,78</b> | <b>578,44</b> |                |

### Обед

| Наименование блюда                    | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. Ценн.  | №<br>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            |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>930</b>   | <b>28,35</b> | <b>33,76</b> | <b>118,92</b> | <b>866,11</b> |                |

П.М. М.М. М.М.

А.А. М.М. М.М.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371150

Владелец Шолин Сергей Вячеславович

Действителен с 27.01.2026 по 27.01.2027