Ср1

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Шолин СВ

Меню на «19» ноября 2025г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	210	10,44	13,54	15,33	221,10	175
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Печенье затяжное	30	0,57	1,62	9,62	124,35	к/к
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8
Итого за завтрак	500	16,43	16,04	71,91	562,85	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	82
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп с макаронными изделиями	210	1,90	4,06	10,40	93,60	111
Плов из птицы	200	18,12	17,736	42,00	411,55	291
Салат из моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,17	24,24	14,57
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	730,00	26,35	23,77	100,78	705,18	

Повар-бригадир:

Ильичева ОФ.

Индивидуальный предприниматель
Ашихмина
Светлана Александровна

«Согласовано»
Директор СОШ 12

Подпись Шолин СВ

ср 1

Меню на «19» ноября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	260	12,93	16,76	20,36	273,75	175
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Печенье затяжное	30	0,57	1,62	9,62	124,35	к/к
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8
Итого за завтрак	550	18,91	19,26	76,94	615,50	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,74	99,12	82
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп с макаронными изделиями	260	1,90	4,06	10,40	93,60	111
Плов из птицы	250	19,05	20,58	52,50	489,94	291
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	14,57
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	870	28,07	27,67	117,28	816,85	

Повар. Бракеаж

Ильичева О.Р