

Чт1

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Молокин В

Меню на « 20 » ноября 2025

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

| Наименование блюда                            | Вес<br>блюда, г | белки | жиры  | углеводы | Энерг. ценн. | №<br>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            |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | 550             | 15,45 | 15,94 | 70,91    | 474,18       |                |

**Обед**

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг. ценн. | №<br>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            |
| <b>Итого за обед</b>                     | 1320         | 38,98 | 42,73 | 171,67   | 1212,75      |                |

Повар-бригадир:

А.И. Плещева О.В.

«Согласовано»  
Директор СОШ 12

Подпись Мален СВ

чт 1

Меню на «20» ноября 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

| Наименование блюда                            | Вес<br>блюда, г | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | №<br>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            |
| <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>600</b>      | <b>18,10</b> | <b>18,48</b> | <b>80,33</b> | <b>559,18</b> |                |

**Обед**

| Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | №<br>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            |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>920</b>   | <b>27,06</b> | <b>32,10</b> | <b>115,41</b> | <b>874,17</b> |                |

*Полер-Битенджер*  
*А.И. Мельникова О.Р.*

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371150

Владелец Шолин Сергей Вячеславович

Действителен с 27.01.2026 по 27.01.2027