

ПН1

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Мамин СВ

Меню на « 01 » сентября 202 г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

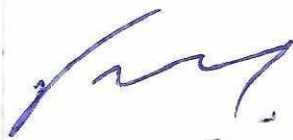
1900 к

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210	7,04	10,42	22,12	193,64	173
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	376
Джем/Повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к
Итого за завтрак	505	15,56	15,45	79,42	474,20	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	200	4,39	4,22	13,06	107,80	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник с курой	210	4,10	4,50	13,6	104,00	130
Печень по-строгановски	90	9,93	10,11	3,17	166,50	255
Греча отварная рассыпчатая	150	3,83	5,17	35,84	230,45	302
Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
Итого за обед	770	26,28	25,54	107,26	807,13	

Повар-бригадир:



А. Мамин

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Молова СВ

пн 1

Меню на « 01 » декабрь 2025г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	260	10,29	14,18	27,39	271,49	173
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	15
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	373
Джем/Повидло	20	0,10	0,00	14,32	57,68	к/к
Итого за завтрак	555	18,81	19,21	84,69	552,05	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник с курой	260	4,10	4,50	13,60	104	130
Печень по-строгановски	100	10,13	11,23	3,90	163,42	255
Греча отварная рассыпчатая	200	5,10	6,89	47,76	261,54	302
Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71
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
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
Итого за обед	880	28,85	29,44	123,18	862,09	

Искр. Искр. Искр.

А.А. Молова 28

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371150

Владелец Шолин Сергей Вячеславович

Действителен с 27.01.2026 по 27.01.2027