

«Согласовано»

Директор СОШ 12Подпись МеленкоМеню на « 15 » сентября 2025гВозрастная категория 7-11 лет 2026г**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за завтрак	550	15,45	15,94	70,91	474,18		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	1,6	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	
	Итого за обед	980	25,13	28,96	110,45	828,87		

Получил/принялМельникова О.Р.

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Маслен СВ

Меню на « 15 » Января 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за завтрак	600	18,10	18,48	80,33	559,18		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за обед	920	27,06	32,10	115,41	874,17		

Полар-Финляндия

Алф. 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