

«Согласовано»

Директор СОШ 12Подпись Молчан СВМеню на «22» Января 2025гВозрастная категория 7-11 лет 2025**Завтрак**

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	210	7,04	10,42	19,12	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	
	Печенье затыжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к	
	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379	
	Итого за завтрак	505	19,24	19,20	83,71	578,99		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	210	1,31	2,22	5,02	65,20	92	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Суп с крупой и курой	220	1,70	2,80	4,70	72,10	115	
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	12,00	10,64	11,66	172,12	268/332	
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	321	
	Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
	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	1000	26,08	28,38	108,63	841,13		

Питер-КриггерМельникова О.П.

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №

12

Подпись

Молчан СВ

Меню на « 22 » Июля 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Печенье затяжное	20	0,38	1,08	6,41	35,27	к/к	
	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379	
	Итого за завтрак	555,00	22,49	22,96	91,98	656,84		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	260	1,64	4,92	6,27	81,50	92	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Суп с крупой и курой	260	1,70	2,80	4,70	72,10	115	
	Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	268/332	
	Капуста тушеная	200	3,71	8,64	46,03	265,20	321	
	Томаты свежие порционно	60	2,16	4,04	1,01	48,79	71	
	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	890	27,22	30,38	117,98	863		

Полар - Динири/12

Анф Ильичева О.Ф.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371150

Владелец Шолин Сергей Вячеславович

Действителен с 27.01.2026 по 27.01.2027