

«Согласовано»
12
Директор СОШ

Подпись *Молчанов*

Меню на « 26 » января 2025г

Возрастная категория 7-11 лет 2026

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	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.	№ рецепт уры	
	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	4,5	13,6	104	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	980	30,38	30,04	120,86	911,13		

Молчанов
Лихачев

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Шокин СВ

Меню на « 26 » января 202 6 г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	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.	№ рецептур	
	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		

Резервирование
Шокин СВ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371150

Владелец Шолин Сергей Вячеславович

Действителен с 27.01.2026 по 27.01.2027