

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ №

Подпись

Меню на « 05 » февраля 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                                                    | Вес<br>блюда,<br>гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                               | <b>555,00</b>       | <b>22,49</b> | <b>22,96</b> | <b>91,98</b> | <b>656,84</b>   |                    |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                           | <b>890</b>   | <b>27,22</b> | <b>30,38</b> | <b>117,98</b> | <b>863</b>      |                    |  |

«Согласовано»

Директор СОШ

N 12

Подпись

Шоина СВ

Меню на «05» февраля 2025г

Возрастная категория 7-11 лет 2026г

**Завтрак**

|  | Наименование блюда                                                    | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
|  | 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 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        |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                               | <b>505</b>    | <b>19,24</b> | <b>19,20</b> | <b>83,71</b> | <b>578,99</b> |            |  |

**Обед**

|  | Наименование блюда                             | Вес блюда   | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
|  | 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        |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                           | <b>1000</b> | <b>26,08</b> | <b>28,38</b> | <b>108,63</b> | <b>841,13</b> |            |  |

получено /

СВ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371150

Владелец Шолин Сергей Вячеславович

Действителен с 27.01.2026 по 27.01.2027