

Директор СОШ _____ 12

Подпись *Молчан СВ*

Меню на « 18 » Февраль 2025г.
Возрастная категория 7-11 лет 2016г.

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	260	13,08	19,13	28,78	332,30	174	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Итого за завтрак	550	18,10	19,75	89,49	600,78		

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97	
	Суп картоф. с рыб. фрикадельками	220	1,50	2,20	13,60	84,80	106	
	Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
	Бефстроганов из куры	100	11,84	13,47	5,97	189,50	290	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312	
	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	52	
	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436	
	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	25,15	26,17	117,74	791,80		

Notes Summary ✓

Алф. № 11768 29

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Молчан В

Меню на « 18 » февраль 2024г
2026г
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	10,46	15,30	23,02	265,87	174	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Итого за завтрак	500	15,48	15,92	83,73	534,35		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	97	
	Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	270	1,50	2,20	13,60	84,80	106	
	Бефстроганов из кури	90	10,35	12,12	5,36	170,58	290	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312	
	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	8,08	66,37	52	
	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к	
	Итого за обед	780	23,65	23,97	104,14	707,00		

Наталья Дмитриевна

Маслова О.Р.