

«Согласовано»

Директор СОШ № 12

Подпись Шокин СВ

Меню на « 11 » марта 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

### Завтрак

|  | Наименование блюда                                        | Вес<br>блюда,<br>гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------|--|
|  | Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным | 210                 | 10,44        | 13,54        | 15,33        | 221,10          | 175                |  |
|  | Батон пшеничный в/с                                       | 60                  | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28          | к/к                |  |
|  | Печенье затяжное                                          | 30                  | 0,57         | 1,62         | 9,62         | 124,35          | к/к                |  |
|  | Напиток из плодов шиповника                               | 200                 | 0,68         | 0,28         | 17,98        | 77,12           | 8                  |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>500</b>          | <b>16,43</b> | <b>16,04</b> | <b>71,91</b> | <b>562,85</b>   |                    |  |

### Обед

|  | Наименование блюда           | Вес<br>блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------|--|
|  | Борщ с капустой и картофелем | 200           | 1,45         | 3,93         | 10,19         | 82,00           | 82                 |  |
|  | Кура отварная                | 10            | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67           | 288                |  |
|  | Суп с макаронными изделиями  | 210           | 1,9          | 4,06         | 10,4          | 93,60           | 111                |  |
|  | Плов из птицы                | 200           | 18,12        | 17,736       | 42,00         | 411,55          | 291                |  |
|  | Салат из моркови с яблоками  | 60            | 0,65         | 0,11         | 5,17          | 24,24           | 14,57              |  |
|  | Чай с сахаром                | 200           | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00           | 376                |  |
|  | 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>940,00</b> | <b>28,25</b> | <b>27,83</b> | <b>111,18</b> | <b>798,78</b>   |                    |  |

Получено

Шокин СВ

«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Шокин С.В.

Меню на « 11 » сентября 2024г  
Возрастная категория с 12 лет и старше 2024г

### Завтрак

|  | Наименование блюда                                        | Вес блюда, гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|-----------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
|  | Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным | 260           | 12,93        | 16,76        | 20,36        | 273,75        | 175        |  |
|  | Батон пшеничный в/с                                       | 60            | 4,74         | 0,60         | 28,98        | 140,28        | к/к        |  |
|  | Печенье затяжное                                          | 30            | 0,57         | 1,62         | 9,62         | 124,35        | к/к        |  |
|  | Напиток из плодов шиповника                               | 200           | 0,68         | 0,28         | 17,98        | 77,12         | 8          |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                                   | <b>550</b>    | <b>18,91</b> | <b>19,26</b> | <b>76,94</b> | <b>615,50</b> |            |  |

### Обед

|  | Наименование блюда           | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептур |  |
|--|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250        | 1,81         | 4,91         | 12,74         | 99,12         | 82         |  |
|  | Кура отварная                | 10         | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288        |  |
|  | Суп с макаронными изделиями  | 260        | 1,90         | 4,06         | 10,40         | 93,60         | 111        |  |
|  | Плов из птицы                | 250        | 19,05        | 20,58        | 52,50         | 489,94        | 291        |  |
|  | Салат из моркови с яблоками  | 100        | 1,08         | 0,18         | 8,62          | 40,40         | 14,57      |  |
|  | Чай с сахаром                | 200        | 0,20         | 0,00         | 14,00         | 28,00         | 376        |  |
|  | 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>870</b> | <b>28,07</b> | <b>27,67</b> | <b>117,28</b> | <b>816,85</b> |            |  |

Подп. Шокин С.В.

Шокин С.В.