

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Молоши СВ

Меню на « 17 » сентября 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

7 день

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	180	9,09	4,28	32,27	195,60	188	
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
Итого за завтрак	520	18,41	19,75	82,96	571,60		

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
Борщ Сибирский со сметаной	210	3,42	1,51	7,85	81,33	63	
Суп из овощей	210	1,68	5,98	9,35	98,37	99	
Тефтели из курицы в соусе №331	90	9,33	14,59	9,87	205,64	297/331	
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202	
Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	49	
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	
Итого за обед	980	25,53	30,97	110,23	813,45		

Неллер-Дмитриева СВ

Молоши СВ

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Машин СВ

Меню на « 12 » сентябрь 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше 12 лет

Завтрак

фудж

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	210	10,61	4,99	37,65	228,54	188	
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
	Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
	Итого за завтрак	550	19,93	20,46	88,34	604,54		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
	Борщ Сибирский со сметаной	260	4,98	1,89	9,81	101,66	63	
	Суп из овощей	260	1,68	5,98	9,35	98,37	99	
	Тефтели из курицы в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	228,50	297/331	
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	202	
	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49	
	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	
	Итого за обед	920	29,32	30,99	121,61	876,38		

Полер. Динаидис

Машин СВ