

«Согласовано»

Директор СОШ 12Подпись М.М.СРМеню на « 26 » марта 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	210	9,52	4,17	35,46	201,70	181
Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,10	193	2017
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
Итого за завтрак	550	15,45	15,94	70,91	474,18	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	99
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Суп картофельный с крупой	210	1,6	2,17	9,69	90,30	101
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	12,00	10,64	11,66	172,12	268/332
Картофель отварной с маслом растительным	150	2,86	4,32	23,01	142,35	125
Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
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
Итого за обед	980	25,13	28,96	110,45	828,87	

Нелза Бригадир

А.И. Мельникова О.Ф.

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12Подпись МещеряевМеню на « 26 » марта 2024гВозрастная категория с 12 лет и старше МДВ

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	260	12,17	6,71	44,88	286,70	181	
Бутерброд с сыром	40	4,9	11,55	17,10	193	2017	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
Итого за завтрак	600	18,10	18,48	80,33	559,18		

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептур	
Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	99	
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
Суп картофельный с крупой	260	1,60	2,17	9,69	90,30	101	
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	268/332	
Картофель отварной с маслом растительным	200	3,81	5,76	30,68	189,80	125	
Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	52	
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	
Итого за обед	920	27,06	32,10	115,41	874,17		

Подпись МещеряевМещеряев

Мещеряев