

Меню на « 06 » Апрель

2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	5,63	8,8	24,90	195,20	173
Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	209
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Итого за завтрак	510	19,07	16,67	83,38	553,68	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми	200	2,12	4,22	13,06	107,80	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник домашний	210	4,2	4,07	10,2	95,6	95
Плов из птицы	200	18,12	17,73	42,00	411,55	291
Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
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	940	30,93	31,09	121,01	904,12	

Получено директором

Молчанова СВ

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись Момин СВ

Меню на « 26 » Апреля 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше 2024

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	260	7,64	12,97	82,65	389,11	173
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	17,98	77,12	8
Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	209
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Итого за завтрак	560	18,16	18,45	129,91	669,51	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Рассольник домашний	260	4,20	4,07	10,20	95,60	95
Плов из птицы	250	19,305	20,58	52,50	489,94	291
Салат из соленых огурцов	100	0,87	3,12	2,62	59,80	17
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349
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	870	31,38	30,98	125,63	938,08	

Полер - Диниев

Алиф Ибрагимова