

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Молчанова

Меню на « 08 » август 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

| | Наименование блюда | Вес блюда, гр | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептур | |
|--|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
| | 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 | | |

Обед

| | Наименование блюда | Вес блюда | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептур | |
|--|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
| | 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 кури | 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 | | |

Петров Дмитрий

Анна Николаевна

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 12

Подпись

Машин СВ

Меню на « 08 » Апрель 2024г

Возрастная категория с 12 лет и старше 2024

Завтрак

| | Наименование блюда | Вес блюда, гр | белки | жиры | углеводы | Энерг. ценн. | № рецептур | |
|--|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|--|
| | 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. | № рецептур | |
|--|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|--|
| | 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 | | |

Получено

Машин СВ