

Директор СОШ 12Подпись Мамонтова СВМеню на « 17 » Апрель 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

## Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	210	7,21	11,58	7,86	203,00	183	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
	Джем/Повидло	30	0,15	0,00	17,48	86,52	к/к	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15,62</b>	<b>15,90</b>	<b>79,81</b>	<b>575</b>		

## Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,48	5,00	24,08	211,54	96	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288	
	Щи из свежей капусты	220	9,4	4,20	23,7	200,8	88	
	Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	12,05	8,67	188,90	239/326	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312	
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47	
	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>1000</b>	<b>34,09</b>	<b>31,06</b>	<b>125,42</b>	<b>788,60</b>		

*Мамонтова СВ**Мамонтова СВ**Камаров*

пт 1

Меню на « 17 » Апреля 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

## Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	260	9,83	14,48	9,83	206,44	183
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Джем/Повидло	30	0,15	0,00	17,48	86,52	к/к
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,24</b>	<b>18,80</b>	<b>85,78</b>	<b>578,44</b>	

## Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,10	8,28	30,10	199,79	96
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	288
Щи из свежей капусты	260	9,40	4,20	23,70	200,80	88
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	239/326
Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312
Салат из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
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>930</b>	<b>28,35</b>	<b>33,76</b>	<b>118,92</b>	<b>866,11</b>	

А.И. МельникПетер ФиллерКали...