

Директор СОШ 12Подпись Малеев СВМеню на «14» мая 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

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

Подпись Малеев СВ

Подпись Малеева СВ

Кемперова

чт 1

Меню на « 14 » март 2026г
Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры
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.	№ рецептуры
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	

Ноль рецептур в Кемср-ко
Анастасия Леоновича О.Р.