

«Согласовано»



Директор СОШ

12

Подпись

Молчан СВ

Меню на « 03 » сентября

2026г

Возрастная категория 7-11 лет

## Завтрак

|  | Наименование блюда                            | Вес<br>блюда,<br>гр | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------|--|
|  | 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                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                       | <b>550</b>          | <b>15,45</b> | <b>15,94</b> | <b>70,91</b> | <b>474,18</b>   |                    |  |

## Обед

|  | Наименование блюда                       | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|--------------------|--|
|  | 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                |  |
|  | <b>Итого за обед</b>                     | <b>980</b>   | <b>25,13</b> | <b>28,96</b> | <b>110,45</b> | <b>828,87</b>   |                    |  |

Молчан СВ

Молчан СВ



Директор СОШ

«Согласовано»

Подпись

чт 1

Меню на « 03 » сентября 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       |             |

подпись

Менюева О.Р.