

ИП Ашихмин
Сергей Николаевич

«Согласовано»

Директор СОШ

Подпись

Меню на « 04 » сентябрь 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за завтрак	500	15,62	15,90	79,81	575		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецепт уры	
	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	
	Итого за обед	1000	34,09	31,06	125,42	788,60		

Итого за обед
788,60

Итого за обед
788,60

ИП Ашихмин
Сергей Николаевич

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Молчанов

пт 1

Меню на « 01 » сентября 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда,г р	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
Итого за завтрак	550	18,24	18,80	85,78	578,44	

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
Итого за обед	930	28,35	33,76	118,92	866,11	

Маслова О.Г.

Молчанов
Каминский