

ИП Ашихмин  
Сергей Николаевич

«Согласовано»

Директор СОШ

Подпись

Меню на « 01 » 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 вязкая молочная из пшениной крупы с маслом | 210                 | 5,63  | 8,8   | 24,90    | 195,20          | 173                |  |
|  | Напиток кофейный на молоке                      | 200                 | 3,60  | 2,67  | 29,20    | 155,20          | 379                |  |
|  | Яйцо вареное                                    | 40                  | 5,10  | 4,60  | 0,30     | 63              | 209                |  |
|  | Батон пшеничный в/с                             | 60                  | 4,74  | 0,60  | 28,98    | 140,28          | к/к                |  |
|  | <b>Итого за завтрак</b>                         | 510                 | 19,07 | 16,67 | 83,38    | 553,68          |                    |  |

Обед

|  | Наименование блюда          | Вес<br>блюда | белки | жиры  | углеводы | Энерг.<br>ценн. | №<br>рецепт<br>уры |  |
|--|-----------------------------|--------------|-------|-------|----------|-----------------|--------------------|--|
|  | Суп картофельный с бобовыми | 200          | 2,12  | 4,22  | 13,06    | 107,80          | 102                |  |
|  | Кура отварная               | 10           | 2,11  | 1,36  | 0,00     | 20,67           | 288                |  |
|  | Рассольник домашний         | 210          | 4,2   | 4,07  | 10,2     | 95,6            | 95                 |  |
|  | Плов из птицы               | 200          | 18,12 | 17,73 | 42,00    | 411,55          | 291                |  |
|  | Салат из соленых огурцов    | 60           | 0,52  | 3,07  | 1,57     | 35,88           | 17                 |  |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200          | 0,04  | 0,00  | 24,76    | 94,20           | 349                |  |
|  | 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>        | 940          | 30,93 | 31,09 | 121,01   | 904,12          |                    |  |

подп. директор

Кашаева И.О.

А.И.

Кашаева И.О.

ИП Ашихмин  
Сергей Николаевич

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Мелеши СВ

пн 2

Меню на « 07 » сентября 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

**Завтрак**

| Наименование блюда                                 | Вес<br>блюда, г | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. Ценн.  | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Каша вязкая молочная из<br>пшениной крупы с маслом | 260             | 7,64         | 12,97        | 82,65         | 389,11        | 173            |
| Напиток из плодов<br>шиповника                     | 200             | 0,68         | 0,28         | 17,98         | 77,12         | 8              |
| Яйцо вареное                                       | 40              | 5,10         | 4,60         | 0,30          | 63            | 209            |
| Батон пшеничный в/с                                | 60              | 4,74         | 0,60         | 28,98         | 140,28        | к/к            |
| <b>Итого за завтрак</b>                            | <b>560</b>      | <b>18,16</b> | <b>18,45</b> | <b>129,91</b> | <b>669,51</b> |                |

**Обед**

| Наименование блюда             | Вес<br>блюда | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. Ценн.  | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Суп картофельный с<br>бобовыми | 250          | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 134,75        | 102            |
| Кура отварная                  | 10           | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288            |
| Рассольник домашний            | 260          | 4,20         | 4,07         | 10,20         | 95,60         | 95             |
| Плов из птицы                  | 250          | 19,30        | 20,58        | 52,50         | 489,94        | 291            |
| Салат из соленых огурцов       | 100          | 0,87         | 3,12         | 2,62          | 59,80         | 17             |
| Компот из смеси<br>сухофруктов | 200          | 0,04         | 0,00         | 24,76         | 94,20         | 349            |
| 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>870</b>   | <b>31,38</b> | <b>30,98</b> | <b>125,63</b> | <b>938,08</b> |                |

Мелеши СВ  
Кемелева И.В.