

«Согласовано»  
Директор СОШ № 12  
Подпись Молчан СВ

Меню на « 13 » 01.08.2026 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

**Завтрак**

| Наименование блюда                                  | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327 | 200        | 12,45        | 11,28        | 35,76        | 295,06        | 223/327     |
| Батон пшеничный в/с                                 | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,14         | к/к         |
| Напиток кофейный на молоке                          | 200        | 3,6          | 2,67         | 29,20        | 155,20        | 379         |
| Яблоко                                              | 100        | 0,80         | 5,50         | 4,30         | 67,10         | 338         |
|                                                     |            |              |              |              |               |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>530</b> | <b>19,22</b> | <b>19,75</b> | <b>83,75</b> | <b>587,50</b> |             |

**Обед**

| Наименование блюда                       | Вес блюда   | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. ценн.  | № рецептуры |
|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,15         | 3,67         | 13,71         | 83,80         | 112         |
| Кура отварная                            | 10          | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67         | 288         |
| Котлета рыбная (минтай) с соусом №326    | 90          | 11,99        | 12,05        | 8,67          | 188,90        | 239/326     |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 260         | 1,5          | 2,2          | 12,6          | 84,8          | 106         |
| Рис отварной                             | 150         | 3,67         | 5,42         | 36,67         | 210,11        | 304         |
| Салат витаминный (2 вариант)             | 60          | 1,56         | 3,73         | 13,29         | 92,94         | 49          |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 200         | 0,13         | 0,02         | 10,25         | 41,68         | 377         |
| 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>1030</b> | <b>26,93</b> | <b>29,09</b> | <b>124,61</b> | <b>861,62</b> |             |

*Молчан СВ*

*Кашлачева*

*Анф. Ильичева О.Ф.*

«Согласовано»  
 Директор СОШ № 12  
 Подпись Молчан СВ

вт 1

Меню на « 13 » октября 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

### Завтрак

| Наименование блюда                                  | Вес блюда  | белки        | жиры         | углеводы     | Энерг. Ценн.  | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327 | 230        | 14,32        | 10,97        | 36,67        | 293,50        | 223/327     |
| Батон пшеничный в/с                                 | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,14         | к/к         |
| Напиток кофейный на молоке                          | 200        | 3,6          | 2,67         | 29,20        | 155,20        | 379         |
| Яблоко                                              | 100        | 0,80         | 5,50         | 4,30         | 67,10         | 338         |
|                                                     |            |              |              |              |               |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                             | <b>560</b> | <b>21,09</b> | <b>19,44</b> | <b>84,66</b> | <b>585,94</b> |             |

### Обед

| Наименование блюда                       | Вес блюда   | белки        | жиры         | углеводы      | Энерг. Ценн. | № рецептуры |
|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250         | 2,66         | 4,59         | 17,14         | 116,23       | 112         |
| Кура отварная                            | 10          | 2,11         | 1,36         | 0,00          | 20,67        | 288         |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 260         | 1,50         | 2,20         | 12,60         | 84,80        | 106         |
| Котлета рыбная (минтай) с соусом №326    | 100         | 13,32        | 12,06        | 9,63          | 209,90       | 239/326     |
| Рис отварной                             | 200         | 4,89         | 6,23         | 44,89         | 267,96       | 304         |
| Салат витаминный (2 вариант)             | 100         | 2,60         | 6,22         | 22,15         | 154,90       | 49          |
| Чай с сахаром и лимоном                  | 200         | 0,13         | 0,02         | 10,25         | 41,68        | 377         |
| 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>1480</b> | <b>50,62</b> | <b>50,56</b> | <b>218,14</b> | <b>1536</b>  |             |

*Ильина О.Р.*

*Полар. фрикадель*

*Каша*