

Директор СОШ 12

Подпись Молчан СВ

Меню на « 23 » ОКТОБРА 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	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	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	
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81,00	97	
	Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228	
	Борщ	210	1,3	3,9	6,85	83	81	
	Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	11,99	12,05	8,67	188,90	239/326	
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	
	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	47	
	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	
	Итого за обед	980	25,92	28,66	110,27	815,70		

Получено

Кашакина

Али Мамедов

пт 2

Меню на « 23 » октябрь 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда, г	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	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
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97
Кура отварная	10	2,11	1,36	0,00	20,67	228
Борщ	260	1,30	3,90	6,85	83,00	81
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 из квашеной капусты	100	1,72	5,02	8,50	86,03	47
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
Итого за обед	880	28,33	28,15	119,33	866,21	

Моченев
Нелева-Фитадис
Камышева И.В.