ИП Ашихмин
Сергей Николаевич

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Шамин СВ

Меню на «09» ноября 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Каша вязкая молочная из пшенной 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	
	Итого за завтрак	510	19,07	16,67	83,38	553,68		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	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	
	Итого за обед	940	30,93	31,09	121,01	904,12		

Повер. бригадир

Калиниченко

Ильичева О.Ф.

ИП Ашихмин
Сергей Николаевич

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Шолин СВ

пн 2

Меню на «09» ноября 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	260	7,64	12,97	82,65	389,11	173
Напиток из плодов 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
Итого за завтрак	560	18,16	18,45	129,91	669,51	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный с 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	19305	20,58	52,50	489,94	291
Салат из соленых огурцов	100	0,87	3,12	2,62	59,80	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
Итого за обед	870	31,38	30,98	125,63	938,08	

Ильичёва О.Ф.

Повар-Бригадир
Кашкалова И.О.