«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Шолин С.В.

ИП Ашихмин Сергей Николаевич

Меню на «10» ноября 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	180	9,09	4,28	32,27	195,60	188	
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382	
	Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017	
	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338	
	Итого за завтрак	520	18,41	19,75	82,96	571,60		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Борщ Сибирский со сметаной	210	3,42	1,51	7,85	81,33	63	
	Суп из овощей	210	1,68	5,98	9,35	98,37	99	
	Тефтели из куры в соусе №331	90	9,33	14,59	9,87	205,64	297/331	
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	202	
	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,56	3,73	13,29	92,94	49	
	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	980	25,53	30,97	110,23	813,45		

Повар Дмитриев

Калинина И.О.

Ильичева О.Ф.

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Шолин СВ

вт 2

Меню на «10» 10 ноября 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	210	10,61	4,99	37,65	228,54	188
Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
Бутерброд с сыром	40	4,90	11,55	17,10	193	2017
Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
Итого за завтрак	550	19,93	20,46	88,34	604,54	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Борщ Сибирский со сметаной	260	4,98	1,89	9,81	101,66	63
Суп из овощей	260	1,68	5,98	9,35	98,37	99
Тефтели из куры в соусе №331	100	10,37	16,21	10,97	228,50	297/331
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,03	35,27	224,60	202
Салат витаминный (2 вариант)	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
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	920	29,32	30,99	121,61	876,38	

Ильичева Д.Ф.

Повар-бригадир

Капитанова Н.О.