«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Шолин СВ

Меню на «11» ноября 2026г

Возрастная категория 7-11 лет

Завтрак

	Наименование блюда	Вес блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	260	13,08	19,13	28,78	332,30	174	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377	
	Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к	
	Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к	
	Итого за завтрак	550	18,10	19,75	89,49	600,78		

Обед

	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценн.	№ рецептуры	
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	97	
	Суп картоф. с рыб. фрикадельками	220	1,50	2,20	13,60	84,80	106	
	Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226	
	Бефстроганов из куры	100	11,84	13,47	5,97	189,50	290	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,27	183,00	312	
	Салат из отварной свеклы	100	1,43	6,08	8,37	93,90	52	
	Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436	
	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	1000	25,15	26,17	117,74	791,80		

повар-бригадир

Калиганова

Ильичёва О.Ф

«Согласовано»

Директор СОШ 12

Подпись Шолин СВ

ср 2

Меню на «11» ИЮЯБРЯ 2026г

Возрастная категория с 12 лет и старше

Завтрак

Наименование блюда	Вес блюда,гр	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	210	10,46	15,30	23,02	265,87	174
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Джем/Повидло	30	0,15	0	21,48	86,52	к/к
Батон пшеничный в/с	60	4,74	0,60	28,98	140,28	к/к
Итого за завтрак	500	15,48	15,92	83,73	534,35	

Обед

Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энерг. Ценн.	№ рецептуры
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	97
Рыба отварная	20	3,51	0,48	0,06	18,50	226
Суп картоф. С рыбными фрикадельками	270	1,50	2,20	13,60	84,80	106
Бефстроганов из куры	90	10,35	12,12	5,36	170,58	290
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	8,08	66,37	52
Напиток цитрусовый	200	0,18	0,02	27,46	94,58	436
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	к/к
Итого за обед	780	23,65	23,97	104,14	707,00	

повар-бригада

Каменева И.В.

Ильичёва