

МЕНЮ
16.05.2025 г.

Утверждаю

Директор
МБОУ СОШ
№12
И.А.
Завалиева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) (завтрак)	40	0,24	0,08	1,68	7,96	71/1	8,19
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	100	4,09	2,51	24,04	100	171	13,18
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	24,62	21,63	83,23	574,4		124,00
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,5	113	11,68
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	23,29
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,36	27,00	113,45	736,6		157,73
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,52	5,29	12,84	119,19	120	25,45
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		35,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,57	1659,15		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 10								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) (завтрак)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	71/1	7,99
	Котлеты домашние (свин/говяж)	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	6,14	3,76	36,06	150	171	13,18
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	27,78	23,04	100,54	650,38		123,79
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,58
	Салат из квашеной капусты**	100	0,99	5,05	6,70	76,73	47	9,40
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (обед)	180	3,33	5,28	21,42	146,86	312	23,29
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	28,30	31,44	134,94	858,45		157,63
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,65	120	25,45
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	10,00	39,24	376	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	H	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		505	10,26	12,07	64,62	406,25		35,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2110	66,34	66,55	291,50	1915,08		

Ст.повар

И.Ф. Хныкина