

19.11.2024 г.

Директор
МБОУ СОШ
№12
И.А.
Завалиева



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	12,26
	Плов из свинины 40/80	120	20,64	7,44	25,56	252	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		99,70
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	15,74
	Зеленый горошек консервированный***	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	23,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,30	24,86	119,66	784,61		188,71
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	366,87		60,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины 50/100	150	25,80	9,30	31,95	315	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		99,70
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Зеленый горошек консервированный***	100	0,70	0,10	1,90	12	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,28
	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	Н	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	912,21		188,73
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		60,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар  И.Ф. Хлыкина

18.11.2024 г.

Директор
МБОУ СОШ
№12
И.А.
Завалиева




Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с м	220	9,7	11,51	40,83	305,69	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,9	0	72,8	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	42,72	Н	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,38	18,01	77,73	560,03		107,03
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,63	27,01	165,71	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,36
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	25,46	26,87	107,39	792,02		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	53,61
	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	85,44	Н	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	11,89	11,67	39,37	326,41		72,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	56,73	56,55	224,49	1678,46		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с маслом)	250	11,02	13,08	46,40	347,37	173	38,80
	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	109,2	15	33,15
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,81	22,63	88,13	659,47		107,03
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,83
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	250	6,47	6,70	32,15	197,28	321	48,33
	Кисель из сока плодового с сахаром	200	0,06	0,06	24,64	99,2	359	10,32
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	Н	27,04
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	26,52	28,47	111,52	825,53		196,45
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	12,20	16,30	4,85	248,29	210	53,61
	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	Н	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,11	17,00	39,14	398,61		72,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	65,44	68,10	268,79	1883,61		

Ст. повар  И.Ф. Хныкина

15.11.2024 г.

Директор
МБОУСОШ
№12
И.А.
Завалиева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,69	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	100	1,85	2,92	11,90	81,59	312	19,41
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,25	18,83	80,19	563,6		139,57
ОБЕД								
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,36	16,56	97,64	103	17,17
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		765	25,52	32,94	102,64	800,54		148,43
ПОЛДНИК								
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,06	9,20	49,04	325,82		83,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	52,83	56,97	231,87	1689,96		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 5								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)	60	0,59	3,03	4,02	46,04	47	7,52
	Отбивная из мяса птицы (курица)	100	12,29	13,05	11,16	213	249	71,80
	Пюре картофельное (завтрак)	150	2,78	4,38	17,85	122,38	312	19,41
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		680	21,63	21,47	97,29	662,5		139,57
ОБЕД								
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,87	2,95	20,70	122,05	103	17,17
	Котлеты домашние	100	15,58	18,43	13,07	275,9	271	90,28
	Рагу из овощей (обед)	250	4,47	14,42	24,47	247,88	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	27,26	36,33	109,41	863,89		148,44
ПОЛДНИК								
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	8,66	11,40	57,04	396,24		83,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1940	57,55	64,22	263,74	1922,63		

Ст. повар  И.Ф. Хныкина

"14" ноября 2024 г.

Директор
МБОУСОШ
№12
И.А.
Завалиева



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,54	125,93	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,64	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	4,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	17,91	15,98	87,88	564,81		159,82
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Салат из свежих огурцов	60	0,62	3,64	1,28	40,32	18	13,65
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	15,82
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,59	25,27	114,72	786,61		195,62
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,81	11,49	30,85	332,27		73,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,95	52,80	233,15	1685,69		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 4								
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	100	2,56	3,99	26,70	152,93	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	H	4,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	22,33	18,27	107,46	676,71		159,83
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Зеленый горошек***	100	0,75	6,02	2,35	66,6	20	13,65
	Биточки паровые (говяж)	100	13,29	10,85	9,10	210,19	281	106,82
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	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	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	31,29	28,96	138,83	922,4		195,63
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,53	13,79	35,62	403,84		73,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	70,15	61,02	281,91	2002,95		

Ст. повар  И.Ф. Хныкина

" 13 " ноября 2024 г.

 Директор
 МБОУСОШ
 И.А.
 Завалиева

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,65	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	Н	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,80	18,85	85,46	557,87		116,09
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	8,59
	Кукуруза консервированная***	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 90/150	240	16,42	15,17	35,06	455,23	258/1	111,61
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,40	20,58	99,60	792,43		150,27
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	63,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,11	11,47	42,89	339,69		90,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	58,31	56,70	228,04	1689,99		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	88,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	Н	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,32	21,50	101,24	654,78		116,10
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	250	3,40	5,50	6,00	97,5	119	8,59
	Кукуруза консервированная***	100	1,10	0,20	3,80	22	71	13,65
	Мясо духовое (свинина) с картофелем и овощами 100/180	280	19,15	17,70	40,91	531,1	258/1	111,61
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,85	24,24	105,85	885,92		150,28
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	243,29	210	53,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	15,97	17,00	49,34	394,16		90,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1950	68,14	62,74	236,43	1934,86		

Ст. повар  И.Ф. Хныкина

МЕНЮ

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ №1

И.А. Завалиева

"12" ноября 2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			

День 2

7-11 лет

ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	40	0,77	1,64	3,75	33,05	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (завтрак)	100	3,88	5,11	22,41	152,77	203	19,40
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,96	15,33	75,03	535,21		101,32
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	86,84	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	46,78	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,70
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,56	772,11		163,14

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			

День 2

ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,16	2,47	5,63	49,57	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	(завтрак)	150	5,82	7,67	33,61	229,16	203	19,40
	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	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,50	660,2		101,32
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	108,55	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,96	52	20,44
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	105	14,85	6,55	7,97	147,17	234	61,80
	Картофель отварной (с маслом)	180	3,46	6,79	23,98	180	125	27,27
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		163,13

Ст. повар

И.Ф. Хныкина

" 11" ноября 2024 г.



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
7-11 лет								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	21,45
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	22,10
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		87,54
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,49
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	19,03
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	1,73
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		163,59
12-18 лет								
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	150	3,82	6,49	24,31	175,4	182	28,60
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,8	15	33,15
	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты св	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	15,32	22,10	73,21	556,98		105,75
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	15,74
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	100	18,52	11,88	16,82	244,43	268	105,68
	Рагу из овощей (обед)	200	3,58	11,54	19,58	198,3	143	28,55
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	10,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	29,68	28,80	115,88	796,19		178,85

Ст. повар *[подпись]* И.Ф. Хныкина

МЕНЮ

Утверждаю

08.11.2024 г.

Директор
МБОУ СОШ
№12
И.А.
Завалиева



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ 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	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	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	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	3,08
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	25,38	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	Н	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	3,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		415	8,70	8,64	60,89	348,15		35,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	58,68	57,27	257,67	1659,15		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ 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	Н	3,67
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	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	5,26	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	Н	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	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	Н	2,45
	Кондитерское изделие 25 (печенье)	25	1,88	2,95	18,73	104,28	Н	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

МЕНЮ

07.11.2024 г.

Утверждаю

 Директор
 МБОУ СОШ
 №12
 И.А.
 Завалиева


Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	40	0,00	2,00	2,80	36	73-1	11,82
	Омлет с сыром	150	13,83	16,07	2,52	212,52	211	128,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	19,66	21,39	73,55	577,9		181,55
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	76,86	81	15,49
	Морковь тушеная с луком	60	0,74	0,05	12,29	49,02	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	150	7,59	5,19	42,02	234,39	171	15,82
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	24,92	18,20	130,32	785,92		125,52
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	13,75	11,49	34,01	344,73		75,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	58,33	52,08	237,88	1708,55		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 9								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш, производства**	60	0,00	3,00	4,20	54	73-1	11,82
	Омлет с сыром	200	18,44	21,42	3,36	283,36	211	128,19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	98,3	379	16,15
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	Н	9,15
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	22,44	25,17	68,55	622,48		181,55
ОБЕД	Борщ	250	1,80	5,10	10,65	96,08	81	15,49
	Морковь тушеная с луком	100	1,23	0,09	20,48	81,7	62	13,78
	Тефтели 2-й вариант (свинина) 100/20	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	9,11	6,23	50,42	281,27	171	15,82
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	26,82	20,23	144,06	863,3		125,54
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	150	16,33	13,79	28,60	364,6	222	69,55
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	16,47	13,79	38,78	405,5		75,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1865	65,73	59,19	263,39	1891,28		

Ст. повар И.Ф. Хилькина

06.11.2024 г.

Директор
МБОУ СОШ №12
И.А.
Завалиева



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	130	2,17	3,54	12,09	89,99	143	17,13
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,57	18,36	74,79	564,94		98,41
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,28	5,04	18,72	126,34	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/60	160	10,13	10,07	6,81	158,22	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	15,90	64,28	342	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,04	22,25	114,74	728,72		248,89
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	25,60
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	19,45
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,49	10,87	40,94	341,6		57,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	61,10	52,48	230,47	1635,26		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 8								
ЗАВТРАК	Птица тушеная в соусе (завтрак)	100	15,95	11,11	3,38	177,95	290	58,96
	Рагу из овощей (завтрак)	180	3,01	4,90	16,74	124,8	143	17,31
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	27,81	19,77	81,85	622,23		98,60
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,85	6,30	23,40	157,92	104	77,27
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/100	200	10,83	13,12	11,34	207,12	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,65	26,66	139,75	877,5		248,89
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	Н	25,60
	Кисломолочный продукт 200	200	5,80	5,00	8,00	106	386-1	19,45
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	8,54	12,12	39,94	387,6		57,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	65,00	58,45	261,54	1887,38		

Ст. повар  И.Ф. Хилькина

05.11.2024 г.

Директор
МБОУ СОШ
№12
И.А.
Завалиева



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 7								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	12,26
	Плов из свинины 40/80	120	20,64	7,44	25,56	252	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	26,70	10,34	89,70	548,8		99,70
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	15,74
	Зеленый горошек консервированный***	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	150	5,57	6,87	34,96	227,66	203	23,28
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	Н	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	29,30	24,86	119,66	784,51		188,71
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,22	8,59	59,59	356,87		60,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	61,22	53,79	248,95	1690,18		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
День 6								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	60	0,90	3,05	5,28	52,17	52	12,26
	Плов из свинины 50/100	150	25,80	9,30	31,95	315	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	1,10	0,06	49,46	202,3	349	7,63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	33,17	13,32	130,55	763,11		99,70
ОБЕД	Рассольник	250	2,50	5,33	24,80	116,27	94	15,74
	Зеленый горошек консервированный***	100	0,70	0,10	1,90	12	71	20,48
	Котлеты, биточки (особые свин/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,68	8,24	41,96	273,19	203	23,28
	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	Н	3,81
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты св, (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	33,24	27,61	147,02	912,21		188,73
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,06	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	Н	3,81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		390	13,00	11,29	74,44	407,32		60,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1970	68,41	59,66	291,00	1993,46		

Ст. повар  И.Ф. Хныкина