

27.12.2024 г.

Директор  
МБОУСОШ  
№12  
И.А.  
Завалиева



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,89	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	369	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,26</b>	<b>18,83</b>	<b>80,19</b>	<b>863,6</b>		<b>139,57</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,38	16,56	97,84	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	196,3	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,83
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>765</b>	<b>26,52</b>	<b>32,94</b>	<b>102,64</b>	<b>800,54</b>		<b>148,43</b>
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	H	85,00
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>7,06</b>	<b>9,20</b>	<b>49,04</b>	<b>325,82</b>		<b>83,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>62,83</b>	<b>68,97</b>	<b>231,87</b>	<b>1689,96</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)	60	0,69	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	369	22,10
	Хлеб пшеничный	40	3,18	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>21,83</b>	<b>21,47</b>	<b>97,29</b>	<b>662,6</b>		<b>139,57</b>
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	247,89	143	28,55
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	89,78	349	7,83
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>27,26</b>	<b>36,33</b>	<b>109,41</b>	<b>863,89</b>		<b>148,44</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>8,66</b>	<b>11,40</b>	<b>67,04</b>	<b>396,24</b>		<b>83,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>67,55</b>	<b>64,22</b>	<b>263,74</b>	<b>1922,63</b>		

Ст. завпр  И.Ф. Хилькина

"26" декабря 2024 г.

Директор  
МБОУ СОШ  
№12  
И.А.  
Завалина

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) (завтрак) 100/40	140	8,02	8,45	4,64	125,93	229	110,43
	Рис отварной (завтрак)	90	2,30	3,59	24,03	137,84	304	14,09
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,08	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	84,08	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>17,91</b>	<b>15,98</b>	<b>87,88</b>	<b>684,81</b>		<b>159,82</b>
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	3,84	1,26	40,32	18	13,85
	Биточки паровые (говядя)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>27,59</b>	<b>25,27</b>	<b>114,72</b>	<b>788,81</b>		<b>195,62</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,81	11,49	23,83	303,83	222	89,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>		<b>73,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,95</b>	<b>52,80</b>	<b>233,15</b>	<b>1685,69</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прим. пища	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай или хек) 100/90	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	25,08	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>676,71</b>		<b>159,83</b>
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	12,90	89,75	88	18,50
	Зеленый горошек***	100	0,75	8,02	2,35	66,8	20	13,65
	Биточки паровые (говядя)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>28,96</b>	<b>138,83</b>	<b>922,4</b>		<b>195,63</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	28,80	364,6	222	89,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,53</b>	<b>13,79</b>	<b>35,82</b>	<b>403,04</b>		<b>73,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>70,15</b>	<b>61,02</b>	<b>281,81</b>	<b>2002,95</b>		

Ст. повар  И.О. Хлынова

\* 25 \* декабря 2024 г.

Директор  
МБОУСОШ  
И.А.  
Завалина

Возрастная категория от 7 до 11 лет



Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	385,66	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>21,80</b>	<b>18,65</b>	<b>85,46</b>	<b>567,87</b>		<b>116,09</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>785</b>	<b>25,40</b>	<b>29,58</b>	<b>99,89</b>	<b>792,43</b>		<b>150,27</b>
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,87	3,23	165,53	210	83,61
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	389	22,10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,86	42,72	Н	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>11,11</b>	<b>11,47</b>	<b>42,89</b>	<b>339,69</b>		<b>90,72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>58,31</b>	<b>56,70</b>	<b>228,04</b>	<b>1689,99</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле. воды			
<b>День 3</b>								
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>25,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>		<b>116,10</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,85</b>	<b>24,24</b>	<b>105,85</b>	<b>685,92</b>		<b>150,28</b>
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	249,29	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,97</b>	<b>17,00</b>	<b>49,34</b>	<b>394,16</b>		<b>90,73</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>68,14</b>	<b>62,74</b>	<b>266,43</b>	<b>1934,86</b>		

Ст. повар  И.Ф. Хмыкина

"24" декабря 2024 г.

И.А. Завалива

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	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	65,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,98	42,8	H	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	95,84	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	5,28	49,78	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	H	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,98	42,8	H	2,36
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,66	772,11		163,14

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	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 (завтрак)	120	9,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (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	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,16	18,84	95,60	660,2		101,32
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,17	13,40	106,55	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	100	1,50	4,10	8,80	77,98	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	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,85	23,27	139,98	878,44		163,13

Ст. повар

И.Ф. Хальцова

\* 23\* декабря 2024 г.



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>7-11 лет</b>								
<b>День 1</b>								
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	8,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	88,3	379	18,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,98	42,8	Н	2,38
	Фрукты све	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>	<b>558,98</b>		<b>87,54</b>
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,26	19,84	93,02	94	10,40
	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	9,98	42,8	Н	1,73
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,80	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>	<b>796,19</b>		<b>163,69</b>
<b>12-18 лет</b>								
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой и	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	8,15	0,17	56,6	14	10,47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,02	2,72	14,48	88,3	379	18,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,98	42,8	Н	2,38
	Фрукты све	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>630</b>	<b>15,32</b>	<b>22,10</b>	<b>73,21</b>	<b>558,98</b>		<b>105,76</b>
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	3,87
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,98	42,8	Н	2,38
	Фрукты свежие	100	0,80	0,30	9,80	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>29,68</b>	<b>28,80</b>	<b>115,88</b>	<b>796,19</b>		<b>178,85</b>

Ст. повар



И.Ф. Хлызина

МЕНЮ  
20.12.2024 г.

Утверждено

Директор  
МБОУ СОШ  
№12  
И.А.  
Завалина

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 10</b>								
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры в нарезке) (завтрак)	40	0,24	0,06	1,88	7,98	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	3,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	3,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>24,62</b>	<b>21,83</b>	<b>83,23</b>	<b>574,4</b>		<b>124,00</b>
ОБЕД	Суп-палша домашняя	200	4,20	5,60	21,14	95,6	113	11,88
	Салат из квашеной капусты**	60	0,59	3,03	4,02	45,04	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>28,38</b>	<b>27,09</b>	<b>113,45</b>	<b>736,6</b>		<b>167,73</b>
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>8,70</b>	<b>8,64</b>	<b>60,89</b>	<b>348,16</b>		<b>36,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>58,68</b>	<b>57,27</b>	<b>257,57</b>	<b>1689,16</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 10</b>								
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	36,08	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	95,12	Н	3,87
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	Н	3,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>695</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,64</b>	<b>660,38</b>		<b>123,79</b>
ОБЕД	Суп-палша домашняя	250	5,25	7,00	26,42	119,38	113	11,58
	Салат из квашеной капусты**	100	0,89	5,05	6,70	78,73	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	148,86	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>28,30</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>	<b>858,46</b>		<b>167,63</b>
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,87	8,82	21,40	198,86	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>605</b>	<b>10,26</b>	<b>12,07</b>	<b>64,62</b>	<b>406,26</b>		<b>36,67</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2110</b>	<b>66,34</b>	<b>66,55</b>	<b>291,50</b>	<b>1915,06</b>		

Ст.повар

И.Ф. Хлыкина

19.12.2024 г.

Директор  
МБОУ СОШ  
№12  
И.А.  
Завалина



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ реп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 9</b>								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая промыш. производства**	40	0,00	2,00	2,80	30	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	14,48	64,05	H	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,98	120	H	9,15
	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,66</b>	<b>21,39</b>	<b>73,55</b>	<b>577,9</b>		<b>181,55</b>
ОБЕД	Борщ	200	1,44	4,08	8,52	78,85	81	15,49
	Морковь тушеная с луком	60	0,74	0,05	12,20	49,02	82	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	H	3,81
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	2,36	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>24,92</b>	<b>18,20</b>	<b>130,32</b>	<b>785,92</b>		<b>125,62</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком густым)	120	13,81	11,49	23,83	303,83	222	69,55
	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	10,18	40,9	377	5,59
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>13,75</b>	<b>11,49</b>	<b>34,01</b>	<b>344,73</b>		<b>75,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>58,33</b>	<b>52,08</b>	<b>237,88</b>	<b>1708,68</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ реп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 9</b>								
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	86,12	H	3,67
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,98	120	H	9,15
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,30	10,30	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>22,44</b>	<b>25,17</b>	<b>63,85</b>	<b>622,48</b>		<b>181,55</b>
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	82	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	H	3,81
Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>26,82</b>	<b>20,23</b>	<b>144,06</b>	<b>863,3</b>		<b>125,64</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком густым)	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,47</b>	<b>13,79</b>	<b>38,78</b>	<b>405,5</b>		<b>75,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1865</b>	<b>65,73</b>	<b>59,19</b>	<b>263,39</b>	<b>1891,28</b>		

Ст. повар  И.Ф. Хныкина

18.12.2024 г.

Директор  
МБОУСОШ  
№12  
И.А.  
Завалиса



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 8</b>								
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	88,99	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	H	3,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,57</b>	<b>18,36</b>	<b>74,79</b>	<b>664,94</b>		<b>98,41</b>
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) 100/90	160	10,13	10,07	6,81	156,22	229	131,74
	Рис отварной (обед)	180	4,37	8,44	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	H	3,81
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	3,08
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>25,04</b>	<b>22,25</b>	<b>114,74</b>	<b>728,72</b>		<b>248,89</b>
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,80
	Кисломолочный продукт	150	6,75	3,75	9,00	90	386-3	19,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	6,60	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>9,49</b>	<b>10,87</b>	<b>40,94</b>	<b>341,6</b>		<b>57,82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>61,10</b>	<b>52,48</b>	<b>230,47</b>	<b>1635,26</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 8</b>								
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	124,6	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	H	3,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>555</b>	<b>27,81</b>	<b>19,77</b>	<b>81,85</b>	<b>622,23</b>		<b>98,60</b>
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	8,44	44,03	251,64	304	25,36
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,56	21,74	88,78	349	7,63
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,65</b>	<b>26,66</b>	<b>139,75</b>	<b>877,5</b>		<b>248,89</b>
ПОЛДНИК	Духовые пирожки с смородиной	60	2,34	6,72	22,14	204,6	H	25,80
	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>8,54</b>	<b>12,12</b>	<b>39,94</b>	<b>387,6</b>		<b>57,82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1728</b>	<b>65,00</b>	<b>58,45</b>	<b>281,54</b>	<b>1887,38</b>		

Сг. повар  И.Ф. Хилькина



17.12.2024 г.

Директор  
МБОУСОШ  
№12  
И.А.  
Завякина

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 7</b>								
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной (завтрак)**	40	0,60	2,04	3,52	34,78	52	12,26
	Плов из свинины 40/80	120	20,84	7,44	25,58	252	265	61,21
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,02	21,74	80,78	349	7,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,87
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,80	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>28,70</b>	<b>10,34</b>	<b>89,70</b>	<b>848,8</b>		<b>99,70</b>
ОБЕД	Рассольник	200	2,00	4,28	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 свиные/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	8,87	34,98	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	H	3,81
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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>29,30</b>	<b>24,86</b>	<b>119,66</b>	<b>784,51</b>		<b>188,71</b>
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	100	3,97	5,19	20,04	145,43	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,08	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>10,22</b>	<b>8,69</b>	<b>59,61</b>	<b>356,87</b>		<b>60,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1700</b>	<b>61,22</b>	<b>53,79</b>	<b>249,96</b>	<b>1690,18</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 8</b>								
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	0,08	49,48	202,3	349	7,83
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,87
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,80	0,30	9,80	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>33,17</b>	<b>13,32</b>	<b>130,55</b>	<b>763,11</b>		<b>99,70</b>
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 свиные/говяд) (с соусом) 100/20	120	17,39	12,93	14,10	239,67	269	88,39
	Макаронные изделия отварные с маслом (обед)	180	6,58	8,24	41,98	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	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>33,24</b>	<b>27,81</b>	<b>147,62</b>	<b>912,21</b>		<b>188,73</b>
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	150	5,96	7,79	30,06	218,14	173	40,74
	Какао с молоком	200	3,88	3,10	25,08	147,36	382	16,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>	<b>13,09</b>	<b>11,29</b>	<b>74,44</b>	<b>407,32</b>		<b>60,85</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1970</b>	<b>68,41</b>	<b>59,65</b>	<b>291,00</b>	<b>1993,46</b>		

Ст. повар  И.О. Хлыкина

## МЕНЮ

16.12.2024 г.

Утверждаю

Директор  
МБОУСОШ  
№12  
И.А.  
Завалица



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из крупы гречневой (с м	220	9,7	11,51	40,83	305,89	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	9,68	42,72	H	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	H	27,04
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,38</b>	<b>18,01</b>	<b>77,73</b>	<b>560,03</b>		<b>107,03</b>
ОБЕД	Суп картофельный	200	2,02	2,38	15,88	93,38	97	20,63
	Поджарка (свинина)	100	13,69	18,22	5,45	284,05	251	85,12
	Капуста тушеная (из свежей капусты) (обед)	210	5,44	5,83	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	H	2,45
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,26	19,92	85,6	H	2,38
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,2	0,4	20	108	H	27,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,46</b>	<b>28,87</b>	<b>107,39</b>	<b>792,02</b>		<b>196,45</b>
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,13	10,67	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	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,4	0,4	9,8	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>11,89</b>	<b>11,67</b>	<b>39,37</b>	<b>326,41</b>		<b>72,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>58,73</b>	<b>58,55</b>	<b>224,49</b>	<b>1678,46</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 8</b>								
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	8,65	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	H	2,45
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>23,81</b>	<b>22,63</b>	<b>88,13</b>	<b>659,47</b>		<b>107,03</b>
ОБЕД	Суп картофельный	250	2,52	2,98	19,85	116,72	97	20,63
	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	H	2,45
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,38
	Мучное кондитерское изделие (кекс)***	40	3,20	0,40	20,00	108	H	27,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>26,52</b>	<b>28,47</b>	<b>111,62</b>	<b>826,63</b>		<b>196,45</b>
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	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,11</b>	<b>17,00</b>	<b>39,14</b>	<b>398,61</b>		<b>72,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>65,44</b>	<b>68,10</b>	<b>268,79</b>	<b>1883,61</b>		

Ст. повар  И.Ф. Хлыкина

13.12.2024 г.

Директор  
МБОУ СОШ  
№12  
И.А.  
Завалисова



Возрастная категория от 7 до 11 лет

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты (завтрак)**	40	0,40	2,02	2,68	30,66	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>19,25</b>	<b>18,83</b>	<b>80,19</b>	<b>563,6</b>		<b>139,57</b>
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	3,58	0,45	21,73	95,12	H	2,45
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	H	2,36
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>765</b>	<b>26,52</b>	<b>32,94</b>	<b>162,64</b>	<b>800,84</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	80	6,40	8,80	32,00	248	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>7,08</b>	<b>9,20</b>	<b>49,04</b>	<b>325,82</b>		<b>83,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>62,83</b>	<b>56,97</b>	<b>231,87</b>	<b>1689,96</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 6</b>								
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	17,65	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>21,63</b>	<b>21,47</b>	<b>97,29</b>	<b>662,5</b>		<b>139,57</b>
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>27,28</b>	<b>36,33</b>	<b>169,41</b>	<b>863,89</b>	
ПОЛДНИК	Пирожки по-домашнему с картошкой	100	8,00	11,00	40,00	310	H	65,00
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,28	0,00	7,24	30,82	376	5,59
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>8,68</b>	<b>11,40</b>	<b>67,04</b>	<b>398,24</b>		<b>83,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>67,59</b>	<b>64,22</b>	<b>263,74</b>	<b>1922,63</b>		

Ст. повар  И.Ф. Хлыскина

\*12\* декабря 2024 г.

 Директор  
 МБОУ СОШ  
 №12  
 И.А.  
 Завалина


Возрастная категория от 7 до 11 лет

Применяется	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная 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	137,84	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	Н	4,08
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,96	42,8	Н	2,36
	Фрукты свеж.	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>17,91</b>	<b>16,98</b>	<b>87,88</b>	<b>604,61</b>		<b>169,82</b>
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	3,84	1,28	40,32	18	13,85
	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	1,56	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	0,80	0,30	9,60	44	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>27,59</b>	<b>25,27</b>	<b>114,72</b>	<b>788,61</b>		<b>195,62</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 100/20	120	13,61	11,49	23,83	303,83	222	89,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>13,81</b>	<b>11,49</b>	<b>30,85</b>	<b>332,27</b>		<b>73,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	<b>59,96</b>	<b>62,80</b>	<b>233,15</b>	<b>1695,69</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Применяется	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Рыба, тушеная 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	Н	4,08
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	Н	2,36
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,60	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>22,33</b>	<b>18,27</b>	<b>107,46</b>	<b>676,71</b>		<b>169,83</b>
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	261,27	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	Н	3,81
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>31,29</b>	<b>28,96</b>	<b>138,83</b>	<b>822,4</b>		<b>195,63</b>
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным) 130/20	150	16,33	13,79	26,60	364,6	222	89,55
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	376	3,87
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,53</b>	<b>13,79</b>	<b>33,62</b>	<b>403,84</b>		<b>73,42</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>70,18</b>	<b>61,02</b>	<b>261,91</b>	<b>2002,95</b>		

Ст. повар  И.Ф. Хлызина

\* 11 \* декабря 2024 г.

Директор  
МБОУСОШ

И.А.

Зявлинская

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	180	18,11	17,10	48,60	365,65	223	68,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,7	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	378	3,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>21,80</b>	<b>18,66</b>	<b>85,46</b>	<b>667,87</b>		<b>116,09</b>
ОБЕД	Суп с бобовыми (горох)	200	2,72	4,40	4,80	78	119	8,59
	Кукуруза консервированная***	60	0,88	0,12	2,28	13,2	71	13,66
	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	0,18	0,18	15,90	64,28	342	9,54
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,81
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	H	3,08	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>786</b>	<b>25,40</b>	<b>20,58</b>	<b>89,89</b>	<b>792,43</b>		<b>150,27</b>
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	8,13	10,57	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	9,86	42,72	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>11,11</b>	<b>11,47</b>	<b>42,89</b>	<b>339,69</b>		<b>90,72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>58,31</b>	<b>56,70</b>	<b>228,04</b>	<b>1689,99</b>		

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецеп.	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Угле воды			
<b>День 3</b>								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (завтрак)	200	20,12	19,00	54,00	428,5	223	68,57
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,70	11,10	65,4	H	7,28
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	378	3,87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,81
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>660</b>	<b>26,32</b>	<b>21,50</b>	<b>101,24</b>	<b>654,78</b>		<b>116,10</b>
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	13,66
	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	0,18	0,18	15,90	64,28	342	9,54
	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>28,86</b>	<b>24,24</b>	<b>105,86</b>	<b>885,92</b>		<b>150,28</b>
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	150	12,20	16,30	4,85	248,29	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	H	2,45
	Фрукты св. (яблоко)*	100	0,40	0,40	9,80	47	338	12,57
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>480</b>	<b>15,97</b>	<b>17,00</b>	<b>49,34</b>	<b>394,16</b>		<b>90,73</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>68,14</b>	<b>62,74</b>	<b>266,43</b>	<b>1934,86</b>		

Ст. повар  И.Ф. Хныкина

\*10\* декабря 2024 г.

И.А. Завалиева

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
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	8,95	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	18,40
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	378	5,59
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	H	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	6,96	42,8	H	2,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,96	15,33	75,03	636,21		101,32
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,14	10,72	85,84	82	16,34
	Салат из свеклы отварной**	60	0,90	2,46	6,28	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	23,96	180	125	27,70
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	369	22,10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	3,67
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	6,96	42,8	H	2,36
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	25,18	20,38	121,58	772,11		163,14

12-18 лет

Примечания	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп.	Цена, руб
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты (завтрак)**	60	1,18	2,47	5,63	49,57	45	5,56
	Тефтели 2-й вариант 100/20 (завтрак)	120	8,95	8,04	12,35	190,33	279	64,74
	Макаронные изделия отварные с маслом (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	378	5,59
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	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	23,96	180	125	27,70
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	369	22,10
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	H	3,67
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	H	2,36
	Мармелад	40	0,04	0,00	28,96	120	H	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	27,86	23,27	139,98	878,44		163,13

Ст. повар

И.Ф. Хныкина