



Меню на 11.03.2024
для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
Завтрак	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (рис)	220	29,59	299	5,8	9	48,7
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	82,2	3,21	1,4	13,1
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	61,1	0,52	0,52	11,44
		14	Масло сливочное крестьянское (порц.)	10	9,09	66,2	0,1	7,25	0,14
		15	Сыр Российский	17	17,44	61,54	3,91	4,93	0
Итого за завтрак				622	76,72	626,54	13,92	23,1	87,08

* Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 12.03.2024
для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК 224	Запеканка из творога с соусом яблочным 120/30	150	40,74	246	20,9	8,9	20,6
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,71	57,8	0,44	0,00	14
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черный		Хлеб ржано-пшеничный	24	2,09	55,68	1,34	0,26	11,86
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	152	18,69	71,44	0,6	0,6	14,95
		14	Масло сливочное крестьянское (порц.)	10	9,09	66,2	0,1	7,25	0,14
Итого за завтрак				588	76,72	579,32	26,59	18,41	74,65

* Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьсва Т.Д.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Пonomareva A.S.

Меню на 13.03.2024
для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ реч	Наименование блюда	всс блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
Завтрак	гор. блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	30,15	302	9,08	12	45,1
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	82,2	3,2	1,4	13,1
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	61,1	0,52	0,52	11,4
		14	Масло сливочное крестьянское (порц.)	10	9,09	66,2	0,1	7,25	0,14
		15	Сыр "Российский" (порциями)	16	16,88	57,92	3,68	3,2	0
Итого за завтрак				621	76,72	625,92	16,96	24,37	83,44

* Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.Н.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Мономарева А.С.

Меню на 14.03.2024

для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	цена	какая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
Завтрак	гор. блюдо	291	Плов из птицы	150	38,46	325	15,4	17,8	26
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	2,18	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	82,2	3,21	1,4	13,1
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	61,1	0,52	0,52	11,4
		14	Масло сливочное крестьянское (порп.)	10	9,09	66,2	0,1	7,25	0,14
		70	Овощи соленные (огурец)	60	8,57	8,1	0,55	0,06	1,34
Итого за завтрак				580	76,72	599,10	20,16	27,03	65,68

* Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 15.03.2024
для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рсц.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	энергетическая	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
Завтрак	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (пшено)	220	25,62	277	12,6	21	9,01
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	2,18	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	82,2	3,21	1,4	13,1
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	61,1	0,52	0,52	11,4
		209	Яйцо отварное	40	17,6	62,8	5,1	4,5	0,3
		15	Сыр Российский (порциями)	13	12,9	47,06	2,99	3,77	0
Итого за завтрак				633	76,72	586,66	24,8	31,19	47,51

* Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 11.03.2024
для учащихся льготных категорий

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	Пищевые вещества			энергетическая
						белки	жиры	углеводы	
обед	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	6,49	2,95	5,2	19,6	137
	2блюдо	279	Тефтели из говядины с соусом томатным	110	39,62	14,4	20	14,3	299
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,90	8,57	5,9	38,7	242
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	1,07	3,21	1,4	13,1	82,2
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,74	1,12	0,22	9,88	46,4
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	0,38	0	13,7	56,5
Итого за обед				775	61,00	30,63	32,72	109,28	863,1

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 12.03.2024
для учащихся льготных категорий

прием пищи		№ ресса	Наименование блюда	вес блюда	цена	Пищевые вещества			энергетическая ценность
						белки	жиры	углеводы	
обед	закуска	70	Овощи соленые (огурец)	60	13,31	0,55	0,06	1,34	8,1
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	6,32	5,25	5,27	23,3	162
	2 блюдо	ТТК 289	Рагу из птицы	175	31,41	22,3	12,3	18,1	272
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,4	3,21	1,4	13,1	82,2
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,74	1,57	0,31	13,8	64,96
	3 блюдо	348	Компот из смеси сухофруктов	200	5,82	0,45	0	28,9	117
итого за обед				735	61,00	33,33	19,34	98,54	706,26

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 13.03.2024

для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	вес блюда	цена	Пищевые вещества			энергетиче ская
					белки	жиры	углеводы	
обед	1блюда	102 Суп картофельный с крупой (пшеничной)	250	6,56	2,67	5,32	19,8	138
	2блюда	ТТК234 Котлета рыбная с соусом томатным 70/30	100	36,45	8,32	13,6	7,6	189
	гарнир	312 Пюре картофельное	150	13,89	3,14	5,89	21,2	150
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	1,92	3,21	1,4	13,1	82,2
	гор.паниток	376 Чай с сахаром	215	2,18	0,38	0	13,7	56,5
Итого за обед			745	61,00	17,72	26,21	75,4	615,7

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 14.03.2024
для учащихся льготных категорий

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	Пищевые вещества			энергетическа я ценность
						белки	жиры	углеводь	
обед	1блюдо	66	ПЦи из свежей капусты и картофеля	250	7,78	2	6,19	10,3	105
	2 блюдо	289	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	33,58	14,4	20	14,3	299
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,9	6	3,9	36	203
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	22	1,74	3,96	1,73	16,16	101,38
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,74	1,12	0,22	9,88	46,4
	гор.напиток	1010*	Напиток яблочный	200	6,26	0,12	0,1	25,2	106
Итого за обед				742	61,00	27,6	32,14	111,84	860,78

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 15.03.2024
для учащихся льготных категорий

прием пищи		№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества			энергетич еская
						белки	жиры	углеводы	
Обед	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	8,41	1,69	4,91	14,8	110
	2 блюдо	289	Котлета из птицы с соусом	100	33,58	14,4	20	14,3	299
	гарнир	309	Макароны отварные	150	8,98	5,54	4,34	34,2	198
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	2,4	3,21	1,4	13,1	82,2
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	21	1,81	1,12	0,22	9,88	46,4
	3 блюдо	348	Компот из смеси сухофруктов	200	5,82	0,45	0	28,9	117
Итого за обед				751	61,00	26,41	30,87	115,18	852,6

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 11.03.2024
для детей участников СВО

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	Пищевые вещества			энергетическая
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром. произв	14	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	9,09	0,1	7,25	0,14	66,2
	пром. произв	15	Сыр Российский	15	15,21	3	4,35	0	54,3
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (рис)	220	29,59	5,8	9	48,7	299
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	3,21	1,4	13,1	82,2
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	16,35	3	3	26	142
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	0,52	0,52	11,44	61,1
Итого за завтрак				605	88,66	15,63	25,52	99,38	704,8

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 12.03.2024
для детей участников СВО

прием пищи		№ рсца	Наименование блюда	вес блюда	цена	Пищевые вещества			энергетическая ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произв	14	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	9,09	0,1	7,25	0,14	66,2
	пром.произв	15	Сыр "Российский" (порциями)	16	16,70	3,45	4,35	0,00	54,3
	гор.блюдо	ТТК 223	Запеканка из творога с соусом яблочным 120/30	150	40,74	20,9	8,9	17,8	246
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	3,21	1,4	13,1	82,2
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	0,52	0,52	11,44	61,1
	гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,71	0,44	0,00	14	57,8
Итого за завтрак				558	88,66	28,62	22,42	56,48	567,60

Зав.производства Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию Алексеева Е.А.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.Н.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Понимарева А.С.

Меню на 13.03.2024

для детей участников СВО

прием пищи		№ реп	Наименование блюда	вес блюда	цена	Пищевые вещества			энергетиче- ская
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произв	14	Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	9,09	0,1	7,25	0,14	66,2
	пром.произв	15	Сыр "Российский" (порциями)	15	15,05	3,45	4,35	0	54,3
	гор. блюдо	183	Капа жидкая молочная из гречневой крупы	220	30,15	9,08	12	45,1	325
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	3,2	1,4	13,1	82,2
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	0,52	0,52	11,4	61,1
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200	15,95	3,8	3,04	24	139
итого за завтрак				605	88,66	20,15	28,56	93,74	727,80

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 14.03.2024
для детей участников СВО

прием пищи		№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	цена	Пищевые вещества			энергетическая ценность
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.произв	14	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	9,09	0,1	7,25	0,14	66,2
	пром.произв	15	Сыр Российский (порциями)	20	20,51	4,6	5,8	0	72,4
	гор. блюдо	291	Плов из птицы	150	38,46	15,4	17,8	26	326
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	3,21	1,4	13,1	82,2
	сл.блюда	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	0,52	0,52	11,4	61,1
гор. напиток		376	Чай с сахаром	200	2,18	0,38	0	13,7	56,5
Итого за завтрак				540	88,66	24,21	32,77	64,34	664,40

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 15.03.2024
для детей участников СВО

прием пищи		№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	Цена	Пищевые вещества			энергетическая
						белки	жиры	углеводы	
завтрак	пром.производ.	209	Яйцо отварное	40	17,6	5,1	4,5	0,3	62,8
	пром. произв	15	Сыр Российский	23	23,31	5,06	6,38	0	79,64
	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (пшено)	220	25,62	12,6	21	9,01	277
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,71	0,38	0	14	58,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,4	3,21	1,4	13,1	82,2
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	16,02	0,52	0,52	11,4	61,1
Итого за завтрак				665	88,66	26,87	33,8	47,81	621,44

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.