



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

Меню на 17.03.2025

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ реп	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	183 Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	41,46	302,00	13,00	8,30	76,10
	гор.напиток	376 Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338 Фрукты свежие (яблоко)	130	14,56	61,10	0,52	0,52	11,44
		15 Сыр "Российский" порционно	13	15,80	36,20	2,30	2,90	0,00
Итого за завтрак			608	76,72	538,00	19,41	13,12	114,34

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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 Е.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12



Пономарева А.С.

Меню на 18.03.2025

для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	56,29	306,40	10,50	4,68	55,50
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	139	15,53	61,10	0,52	0,52	11,44
Итого за завтрак				534	76,72	506,2	14,61	6,6	93,74

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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.И.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

Меню на 19.03.2025
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	173 Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес)	220	34,93	280,00	6,2	10,90	39,20
	гор.напиток	377 Чай с сахаром и лимоном	222	3,72	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	338	Фрукты свежие (яблоко)	140	15,66	61,10	0,52	0,52	11,44
	14	Масло сливочное крестьянское	10	16,61	66,2	0,1	7,25	0,14
итого за завтрак		Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	46,4	1,12	0,22	9,88
			652	76,72	593,4	11,59	20,29	87,66

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12
Пономарева А.С.

Меню на 20.03.2025

для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК210	Омлет натуральный с горошком консервированным	150	61,48	306,00	15,80	20,10	2,13
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	10,34	61,10	0,52	0,52	11,44
Итого за завтрак				525	76,72	505,80	19,91	22,02	40,37

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

Меню на 21.03.2025
для учащихся 1-4 классов

прием пищи		№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	ТТК 293	Птица тушеная в соусе с овощами	150	49,39	354,00	24,00	18,00	24,00
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	3,72	57,50	0,44	0,00	13,90
	хлеб		Хлеб пшеничный	41	3,73	82,20	3,21	1,40	13,10
		338	Фрукты свежие (яблоко)	150	16,80	61,10	0,52	0,52	11,44
			Хлеб ржано-пшеничный	30	3,08	46,40	1,32	0,22	9,88
итого за завтрак				593	76,72	601,2	29,49	20,14	72,32

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"
Марьева Е.И.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

Меню на 17.03.2025
для учащихся льготных категорий

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетиче ская	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	200	8,51	110	1,7	4,9	14,8
	2 блюдо	ТТК294	Биточки из птицы 60/40	100	35,82	182	11,7	9,8	11,5
	гарнир	302	Капша пшеничная рассыпчатая	100	9,72	238	4,37	4,15	38,9
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед				665	61,00	715,10	22,48	20,47	101,88

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"
Марьева Т.Н.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12
Пономарева А.С.

Меню на 18.03.2025

для учащихся льготных категорий

прием пищи		№ рсц	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
Обед	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	7,62	162,00	5,25	5,27	23,30
	2блюдо	234	Котлета рыбная с соусом томатным 60/40	100	32,13	186,00	11,1	6,90	11,80
	гарнир	312	Пюре картофельное	100	14,50	138,00	3,13	4,50	21,20
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,52	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
итого за обед				665	61,00	671,1	24,19	18,29	92,98

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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"



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12



Пономарева А.С.

Меню на 19.03.2025

для учащихся льготных категорий

прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	вс блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
1блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	10,35	134,00	2,20	5,10	20,00
2блюдо	ТТК 290	Рагу из птицы 50/125	175	35,67	329,00	21,20	19,50	17,10
сладкое	342	Компот из свежих яблок и вишни	200	10,21	113,00	0,18	0,16	27,70
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед			675	61,00	704,60	27,91	26,38	87,78

*Согласно приложения №7 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 напитков (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.И.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12
Пономарева А.С.

для учащихся льготных категорий

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
обед	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	8,32	128,00	2,7	2,8	22,90
	2блюдо	ТТК297	Фрикадельки из птицы	80	31,71	194,00	8,5	13,60	9,41
	гарнир	279	Каша рассыпчатая гречневая	120	12,37	242,00	8,6	5,90	38,70
	сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	5,88	106,00	0,12	0,21	25,20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
Итого за завтрак				630	61,00	752,20	23,13	23,91	109,31

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

Ответственный по питанию Е.А. Алексеева Алексеева Е.А.

Утверждаю
Директор ООО "Дружба"



Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12



Пономарева А.С.

Меню на 21.03.2025
для учащихся льготных категорий

прием пищи		№ рсц	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
обед	1блюдо	96	Рассольник по-Петербургски	200	8,07	134,00	2,00	5,11	20,00
	2блюдо	ТТК294	Котлета рубленая из птицы 60/40	100	35,82	198,00	13,08	10,60	12,60
	гарнир	309	Макароны отварные	125	10,61	191,00	5,50	3,80	33,80
	напиток	376	Чай с сахаром	215	2,18	56,50	0,38	0,00	13,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,27	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед				690	61,00	708,10	25,29	21,13	103,08

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 17.03.2025
для детей участников СВО

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетич еская	Пищевые вещества		
обед	закуска	70	Огурец соленый	35	10,10	8,10	0,66	0,06	1,34
	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	10,64	110,00	1,7	4,90	14,80
	2 блюдо	294	Биточки из птицы	100	40,83	182,00	11,7	9,80	11,50
	гарнир	173	Каша пшеничная рассыпчатая	150	13,66	238,00	4,37	4,15	38,90
	сладкое	388	Напиток из шиповника	200	8,66	112,00	0,66	0,25	26,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед				785	88,66	778,7	23,42	20,78	116,32

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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 18.03.2025

для детей участников СВО

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
							белки	жиры	углеводы
Обед	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	9,53	162,00	5,25	5,27	23,30
	2 блюдо	234	Котлета рыбная	100	46,97	186,00	11,1	6,90	11,80
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	21,47	138,00	3,13	4,50	21,20
	сладкое	349	Компот из сухофруктов	200	5,57	117,00	0,45	0,00	28,90
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	23	2,40	46,40	1,12	0,22	9,88
итого за обед				753	88,66	731,6	24,26	18,29	108,18

*Согласно приложения №9 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПин 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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 19.03.2025
для детей участников СВО

прием пищи		№ рецеп	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая	Пищевые вещества		
обед	закуска	70	Огурец соленый	50	15,18	8,10	0,66	0,06	1,34
	1блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	8,28	134,00	2,2	5,1	20,00
	2блюдо	ТТК290	Рагу из птицы 80/150	230	52,77	329,00	21,2	19,50	17,10
	сладкое	342	Компот из яблок свежих	200	7,66	113,00	0,18	0,16	27,70
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за обед				730	88,66	712,7	28,57	26,44	89,12

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

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

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 20.03.2025

для детей участников СВО

прием пищи	№ реца	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
обед	закуска	70 Огурец соленый	45	13,83	8,10	0,66	0,06	1,34
	1блюдо	103 Суп картофельный с макаронами	200	8,32	128,00	2,7	2,8	22,90
	2блюдо	ТТК297 Фрикадельки из птицы	100	39,05	194,00	8,5	13,60	9,41
	гарнир	279 Каша рассыпчатая гречневая	150	16,81	242,00	8,6	5,90	38,70
	сладкое	1010* Напиток яблочный	200	5,88	106,00	0,12	0,21	25,20
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
Итого за завтрак			745	88,66	806,7	24,91	24,19	120,53

*Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

*Согласно приложения №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

*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 21.03.2025
для детей участников СВО

прием пищи		№ рсц	Наименование блюда	вес блюда	цена	энергети ческая	Пищевые вещества		
обед	закуска	70	Помидор свежий	35	13,23	14,4	0,66	0,06	1,14
	1блюда	96	Рассольник по-Петербургски	200	8,07	134,00	2,00	5,11	20,00
	2блюда	ТТК294	Котлета рубленая из птицы	100	40,83	198,00	13,08	10,60	12,60
	сладкое	309	Макароны отварные	150	13,10	191,00	5,50	3,80	33,80
	сладкое	388	Напиток из шиповника	200	8,66	112,00	0,66	0,25	26,80
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	2,72	82,20	3,21	1,40	13,10
Итого за обед			Хлеб ржано-пшеничный	20	2,05	46,40	1,12	0,22	9,88
				735	88,66	778,00	26,23	21,44	117,32

Зав. производством _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.