

**Меню для начальных классов**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |                                                                             |                                                                                |
| 200/10                  | <b>Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским</b> | Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84                       |
| 10                      | <b>Сыр Российский</b>                                                       | Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5                                          |
| 35                      | <b>Печенье сахарное</b>                                                     | Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25                        |
| 200/15                  | <b>Чай с сахаром</b>                                                        | Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04                                     |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>                                                | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91                         |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                             | <b>116,73 руб</b>                                                              |
| <b><u>Обед</u></b>      |                                                                             |                                                                                |
| 250                     | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>                             | Калорийность-126, Белки-2,84, Жиры-2,68, Углеводы-23,95                        |
| 110                     | <b>Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом</b>       | Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46                       |
| 90/20                   | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                           | Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37                         |
| 200/15/7                | <b>Чай с лимоном</b>                                                        | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6                                      |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>                                                | Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93                          |
| 30                      | <b>Хлеб Российский ржано-пшеничный</b>                                      | Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                             | <b>76,72 руб</b>                                                               |

**Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ**

| Выход (г)             | Наименование блюда                                                          | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b> |                                                                             |                                                                                |
| 200/10                | <b>Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским</b> | Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84                       |
| 10                    | <b>Сыр Российский</b>                                                       | Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5                                          |
| 35                    | <b>Печенье сахарное</b>                                                     | Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25                        |
| 200/15                | <b>Чай с сахаром</b>                                                        | Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04                                     |
| 30                    | <b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>                                                | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91                         |
| <b><u>Обед</u></b>    |                                                                             |                                                                                |
| 250                   | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>                             | Калорийность-126, Белки-2,84, Жиры-2,68, Углеводы-23,95                        |
| 110                   | <b>Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом</b>       | Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46                       |
| 90/20                 | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>                                           | Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37                         |
| 200/15/7              | <b>Чай с лимоном</b>                                                        | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6                                      |
| 20                    | <b>Хлеб пшеничный 1 сорт</b>                                                | Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93                          |
| 30                    | <b>Хлеб Российский ржано-пшеничный</b>                                      | Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8                              |
| <b>Итого за день</b>  |                                                                             | <b>153,00 руб</b>                                                              |

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер

## Меню для начальных классов

| Выход (г)        | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                               |                                                                                |
| 150              | Каша пшеничная рассыпчатая                    | Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41                        |
| 110              | Голубцы ленивые из говядины с соусом          | Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73                         |
| 90/20            | сметанным с томатом                           |                                                                                |
| 60               | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2                                        |
| 200/15/7         | Чай с лимоном                                 | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6                                      |
| 30               | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91                         |
| Итого за Завтрак |                                               | <b>116,73 руб</b>                                                              |
| <u>Обед</u>      |                                               |                                                                                |
| 60               | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2                                        |
| 250              | Суп картофельный с рисовой крупой             | Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35                        |
| 240              | Рагу из птицы                                 | Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36                      |
| 150/90           |                                               |                                                                                |
| 200/15           | Чай с сахаром                                 | Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04                                     |
| 20               | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93                          |
| 30               | Хлеб Российский ржано-пшеничный               | Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8                              |
| Итого за Обед    |                                               | <b>76,72 руб</b>                                                               |

## Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

| Выход (г)      | Наименование блюда                            | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> |                                               |                                                                                |
| 150            | Каша пшеничная рассыпчатая                    | Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41                        |
| 110            | Голубцы ленивые из говядины с соусом          | Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73                         |
| 90/20          | сметанным с томатом                           |                                                                                |
| 60             | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2                                        |
| 200/15/7       | Чай с лимоном                                 | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6                                      |
| 30             | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91                         |
| <u>Обед</u>    |                                               |                                                                                |
| 60             | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2                                        |
| 250            | Суп картофельный с рисовой крупой             | Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35                        |
| 240            | Рагу из птицы                                 | Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36                      |
| 150/90         |                                               |                                                                                |
| 200/15         | Чай с сахаром                                 | Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04                                     |
| 20             | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93                          |
| 30             | Хлеб Российский ржано-пшеничный               | Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8                              |
| Итого за день  |                                               | <b>153,00 руб</b>                                                              |

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер

## Меню для начальных классов

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

### Завтрак

|          |                                           |                                                         |
|----------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 150/30   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,5, Углеводы-53,2 |
| 75       | Булочка Домашняя                          | Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35 |
| 200/15/7 | Чай с лимоном                             | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6               |
| 30       | Хлеб пшеничный 1 сорт                     | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91  |

Итого за Завтрак

116,73 руб

### Обед

|       |                                      |                                                          |
|-------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 250   | Суп картофельный с бобовыми          | Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04   |
| 110   | Биточки рубленые из бройлеров-цыплят | Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1 |
| 90/20 | с соусом сметанным с томатом         |                                                          |
| 150   | Макароны отварные                    | Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5     |
| 200   | Компот из свежих яблок               | Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47             |
| 20    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93    |
| 30    | Хлеб Российский ржано-пшеничный      | Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8        |

Итого за Обед

76,72 руб

## Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

### Завтрак

|          |                                           |                                                         |
|----------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 150/30   | Запеканка из творога со сгущенным молоком | Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,5, Углеводы-53,2 |
| 75       | Булочка Домашняя                          | Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35 |
| 200/15/7 | Чай с лимоном                             | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6               |
| 30       | Хлеб пшеничный 1 сорт                     | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91  |

### Обед

|       |                                      |                                                          |
|-------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 250   | Суп картофельный с бобовыми          | Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04   |
| 110   | Биточки рубленые из бройлеров-цыплят | Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1 |
| 90/20 | с соусом сметанным с томатом         |                                                          |
| 150   | Макароны отварные                    | Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5     |
| 200   | Компот из свежих яблок               | Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47             |
| 20    | Хлеб пшеничный 1 сорт                | Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93    |
| 30    | Хлеб Российский ржано-пшеничный      | Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8        |

Итого за день

153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер

## Меню для начальных классов

| Выход (г)        | Наименование блюда                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>   |                                                                   |                                                                                |
| 120<br>90/30     | Фрикадельки из кур с соусом сметанным                             | Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29                       |
| 150              | Картофельное пюре                                                 | Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9                           |
| 200/15           | Чай с сахаром                                                     | Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04                                     |
| 30               | Хлеб пшеничный 1 сорт                                             | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91                         |
| Итого за Завтрак |                                                                   | <b>116,73 руб</b>                                                              |
| <u>Обед</u>      |                                                                   |                                                                                |
| 250              | Борщ Ставропольский                                               | Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54                         |
| 110<br>90/20     | Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом | Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1                       |
| 150              | Каша гречневая рассыпчатая                                        | Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37                         |
| 200              | Компот из смеси сухофруктов                                       | Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01                        |
| 20               | Хлеб пшеничный 1 сорт                                             | Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93                          |
| 30               | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                   | Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8                              |
| Итого за Обед    |                                                                   | <b>76,72 руб</b>                                                               |

## Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

| Выход (г)      | Наименование блюда                                                | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u> |                                                                   |                                                                                |
| 120<br>90/30   | Фрикадельки из кур с соусом сметанным                             | Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29                       |
| 150            | Картофельное пюре                                                 | Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9                           |
| 200/15         | Чай с сахаром                                                     | Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04                                     |
| 30             | Хлеб пшеничный 1 сорт                                             | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91                         |
| <u>Обед</u>    |                                                                   |                                                                                |
| 250            | Борщ Ставропольский                                               | Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54                         |
| 110<br>90/20   | Шницель рубленый из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом | Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1                       |
| 150            | Каша гречневая рассыпчатая                                        | Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37                         |
| 200            | Компот из смеси сухофруктов                                       | Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01                        |
| 20             | Хлеб пшеничный 1 сорт                                             | Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93                          |
| 30             | Хлеб Российский ржано-пшеничный                                   | Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8                              |
| Итого за день  |                                                                   | <b>153,00 руб</b>                                                              |

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер

**Меню для начальных классов**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

**Завтрак**

150/7,5/30 Макароны отварные с сыром

Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98

10 Масло сливочное крестьянское

Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1

125 (шт) Фрукты свежие (яблоки)

Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25

200 Какао с молоком

Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58

30 Хлеб пшеничный 1 сорт

Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91

Итого за Завтрак

**116,73 руб****Обед**

250 Суп-лапша домашняя

Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62

110 Тефтели из говядины с соусом сметанным  
90/20 с томатом

Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73

150 Каша пшеничная рассыпчатая

Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41

200 Сок фруктовый разливной

Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8

20 Хлеб пшеничный 1 сорт

Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93

30 Хлеб Российский ржано-пшеничный

Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Итого за Обед

**76,72 руб****Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|-----------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------|

**Завтрак**

150/7,5/30 Макароны отварные с сыром

Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98

10 Масло сливочное крестьянское

Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1

125 (шт) Фрукты свежие (яблоки)

Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25

200 Какао с молоком

Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58

30 Хлеб пшеничный 1 сорт

Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91

**Обед**

250 Суп-лапша домашняя

Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62

110 Тефтели из говядины с соусом сметанным  
90/20 с томатом

Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73

150 Каша пшеничная рассыпчатая

Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41

200 Сок фруктовый разливной

Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8

20 Хлеб пшеничный 1 сорт

Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93

30 Хлеб Российский ржано-пшеничный

Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Итого за день

**153,00 руб**

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер