

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/60	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
150 (1шт)	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25
15	Шоколад Аленка	Калорийность-77, Белки-0,98, Жиры-4,28, Углеводы-8,78
200	Сок фруктовый разливной	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
45	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-96, Белки-3,42, Жиры-0,41, Углеводы-22,36
Итого за Завтрак		126,00 руб
<u>Обед</u>		
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели из говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	сметанным с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
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		84,60 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/60	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-277, Белки-8,15, Жиры-4,62, Углеводы-50,58
125 (1шт)	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
45	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-96, Белки-3,42, Жиры-0,41, Углеводы-22,36
<u>Обед</u>		
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели из говядины с соусом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	сметанным с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
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



Бухгалтер

Меню для начальных классов

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

Завтрак

240 150/90	Плов из цыплят	Калорийность-362, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
1 шт	Миникекс	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
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

126,00 руб

Обед

250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-126, Белки-2,84, Жиры-2,68, Углеводы-23,95
110 90/20	Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
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

84,60 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

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

Завтрак

200/10	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84
10	Сыр Российский	Калорийность-56, Белки-3,51, Жиры-4,5
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
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

Обед

250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-126, Белки-2,84, Жиры-2,68, Углеводы-23,95
110 90/20	Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
110 90/20	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
1 шт	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
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

126,00 руб

Обед

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
240 150/90	Рагу из птицы	Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36
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

84,60 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
110 90/20	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
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

Обед

250	Суп картофельный с рисовой крупой	Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35
240 150/90	Рагу из птицы	Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36
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

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

90	Гуляш из говядины	Калорийность-332, Белки-21,83, Жиры-25,19, Углеводы-4,34
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
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**126,00 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**84,60 руб****Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ**

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

Завтрак

120	Фрикадельки из кур с соусом	Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29
90/30	сметанным	
150	Картофельное пюре	Калорийность-133, Белки-3,2, Жиры-5,1, Углеводы-18,9
30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
1 шт	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
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

126,00 руб**Обед**

250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Шницель рубленый из бройлеров-	
90/20	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

84,60 руб**Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ**

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

Завтрак

120	Фрикадельки из кур с соусом	Калорийность-245, Белки-12,35, Жиры-18,43, Углеводы-7,29
90/30	сметанным	
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

Обед

250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Шницель рубленый из бройлеров-	
90/20	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

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), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
110 90/20	Тефтели из говядины с соусом сметанным 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
30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
1 шт	Тортимилка	Калорийность-124, Белки-0,4, Жиры-0,1, Углеводы-30
200	Сок фруктовый разливной	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		126,00 руб
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110 90/20	Кнели из кур с рисом и соусом сметанным с томатом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
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		84,60 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
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 (1шт)	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
<u>Обед</u>		
250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110 90/20	Тефтели из говядины с соусом сметанным 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