

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "СОКОЛОВ"

Д.Н. Урвачев

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 12

Исраилова Е.В.



М Е Н Ю

для обучающихся в МАОУ СОШ № 12

2025г

День:		Среда 13				
Неделя: 3						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		1-4 класс				
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с горошком зеленым 150/30	180	14,61	15,3	3,86	211,93
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	15,71	104,05
	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	36,4	175
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		600	24,39	19,45	70,67	561,48
Стоимость завтрака 1-4 классы		97,74				
Обед		1-4 класс				
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,88	5,71	4,66	81,99
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59
234/М/ССЖ	Котлета рыбная	90	10,432	9,395	20,311	207,525
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04
349/М	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
Итого за Обед		770	26,06	25,66	115,09	802,15
Стоимость обеда 1-4 классы		97,74				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак		5-11 класс				
210/М/ССЖ	Омлет натуральный с горошком зеленым 170/30	200	19,59	18,5	4,2	262,6
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/10	200	3,58	2,85	15,71	104,05
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,8	41,6	200
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		630	30,17	22,75	76,21	637,15
Стоимость завтрака 5-11 классы		105,32				
Обед		5-11 класс				
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	100	4,61	9,5	6,6	131,05
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5,36	7,78	17,55	162,34
234/М/ССЖ	Котлета рыбная	100	13,141	11,26	25,024	252,800
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36
349/М	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,00	0,50	21,0	100
Итого за Обед		920	34,25	35,31	137,69	1011,55
Стоимость обеда 5-11 классы		105,32				