

"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

30 сентября 2025г

День:		Четверг 14				
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						
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9
27 1/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,00	9,54	13,59	199,16
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75
		550	24,58	19,49	79,91	597,53
Итого за Завтрак						97,74
Стоимость завтрака 1-4 классы						
1-4 класс						
Обед						
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,54	6,1	8,89	104,44
290/М/ССЖ	Бефстрогановиз куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,6	0,04	13,1	54,29
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
		780	27,05	26,32	102,53	754,63
Итого за Обед						97,74
Стоимость обеда 1-4 классы						

№ 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						
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09
27 1/М/ССЖ	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	14,58	10,95	12,75	211,0
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	6,09	4,34	38,84	218,95
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/10	200	1,65	1,27	12,45	68,42
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125
		650	28,03	22,24	94,87	696,46
Итого за Завтрак						105,32
Стоимость завтрака 5-11 классы						
5-11 класс						
Обед						
67/М/ССЖ	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1
99/М/ССЖ	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,2	6,53	11,02	120,21
290/М/ССЖ	Бефстрогановиз куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208
171/М/ССЖ	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,45	4,26	46,69	242,84
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/10	200	0,16	0,04	13,1	54,29
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100
		930	31,30	30,28	126,41	904,44
Итого за Обед						105,32
Стоимость обеда 5-11 классы						