

"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

"сентябрь" 2025г



День:		Среда 18				
Неделя: 4						
№ 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 кукурузой 150/30	180	13,68	16,5	5,25	224,07
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
388/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		600	23,46	20,66	72,06	573,62
Стоимость завтрака 1-4 классы		97,74				
Обед		1-4 класс				
67/М/ССК	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 200/10	210	3,41	7,03	7,78	108,54
290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01
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		780	27,79	27,24	95,28	741,93
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 кукурузой 170/30	200	15,24	18,50	5,88	250,96
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
388/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		630	25,82	22,75	77,89	625,51
Стоимость завтрака 5-11 классы		105,32				
Обед		5-11 класс				
67/М/ССК	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной, 250/10	260	4,28	6,44	12,83	127,05
290/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	17,04	8,79	15,56	210,71
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	0,5	21	100
Итого за Обед		930	34,03	26,19	125,52	882,22
Стоимость обеда 5-11 классы		105,32				