

"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
"14" сентября 2025г

День:		Пятница 5				
Неделя: 1						
№ 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				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 120/30	150	18,92	10,14	24,95	270,89
376/М/ССЖ	Чай с пшеничным 200/100	200	0,3	0,06	12,5	53,93
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		550	23,10	18,45	73,08	561,42
Стоимость завтрака 1-4 классы						97,74
Обед		1-4 класс				
45/М/ССК	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9
102/М/ССМ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61
278/М/ССЖ	Тефтели с соусом томатным, 90/20	110	11,51	9,56	6,91	162,55
202/М/ССЖ	Макарон отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80
Итого за Обед		800	30,31	22,72	113,15	782,80
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				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом, 150/50	200	20,319	28,028	2,243	342,505
376/М/ССЖ	Чай с пшеничным 200/100	200	3,58	2,85	15,71	104,05
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	31,2	150
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за Завтрак		620	29,38	39,33	63,98	733,16
Стоимость завтрака 5-11 классы						105,32
Обед		5-11 класс				
45/М/ССК	Салат из белокочанной капусты	100	1,71	5,18	4,83	73,09
102/М/ССМ	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	7,74	5,16	19,28	154,87
278/М/ССЖ	Тефтели с соусом томатным, 90/20	120	12,75	11,92	7,76	191,76
202/М/ССЖ	Макарон отварные	180	3,78	5,82	30,41	189,49
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/10	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	21	100
Итого за Обед		940	32,34	29,14	118,98	871,90
Стоимость обеда 5-11 классы						105,32