



"СОГЛАСОВАНО"

Директор МАОУ СОШ № 12

Исраилова Е.В.

МЕНЮ

для обучающихся в МАОУ СОШ №12

09.09.2025г

День/неделя: Среда-1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (1-4 класс)						
1425	Омлет с сыром 1/150	150	18,38	17,62	5,59	254,48
22	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,10	7,25	0,14	66,21
ПР	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,58	0,20	9,70	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	2,12	0,22	9,88	46,00
1707	Какао с молоком 1/200	200	4,44	3,43	16,92	116,29
338М	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого за завтрак		500	27,02	29,12	52,23	576,75
Стоимость завтрака 1-4 классы						107,51
Обед (1-4 классы)						
20	Салат из квашеной капусты с луком 1/60	60	0,91	6,06	6,30	83,40
1275	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/200	200	4,43	6,49	17,40	145,71
234	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	90	2,80	5,96	15,68	127,52
1669	Макароны отварные с маслом 1/150	150	6,36	1,47	37,72	189,53
116	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	200	0,00	0,00	26,00	104,00
ПР	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,58	0,20	9,70	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого за Обед		740	18,20	20,40	122,67	742,92
Стоимость обеда 1-4 классы						107,51
День/неделя: Среда-1						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (5-11 класс)						
1425	Омлет с сыром 1/200	200	23,73	23,14	8,64	337,97
22	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,10	7,25	0,14	66,21
ПР	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,58	0,20	9,70	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	2,12	0,22	9,88	46,00
1707	Какао с молоком 1/200	200	4,44	3,43	16,92	116,29
338М	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00
Итого за Завтрак		550	32,37	34,64	55,28	660,23
Стоимость завтрака 5-11 классы						115,85
Обед (5-11 классы)						
20	Салат из квашеной капусты с луком 1/100	100	1,40	8,12	7,89	110,26
1275	Суп с рисом с томатом на курином бульоне 1/250	250	2,88	8,57	24,42	186,33
234	Котлета рыбная в соусе 1/60/30	100	2,42	6,81	13,85	126,36
1669	Макароны отварные с маслом 1/180	180	7,70	1,62	45,69	228,18
116	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/200	200	0,00	0,00	26,00	104,00
ПР	Хлеб пшеничный 1/20	20	1,58	0,20	9,70	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный 1/20	20	2,12	0,22	9,88	46,00
Итого за Обед		870	18,10	25,54	137,43	847,89
Стоимость обеда 5-11 классы						115,85