



"СОГЛАСОВАНО"
Директор МАОУ СОШ №12
Исраилова Е.В.

М Е Н Ю
для обучающихся в МАОУ СОШ №12
22.07.2025г

День/неделя: Вторник-3						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (1-4 класс)						
715	Макаронные изделия под сыром 150/20	170	11,40	8,20	37,86	271,05
71М	Огурец свежий 1/20	20	0,39	0,15	1,02	6,99
338М	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00
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
404	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,25	0,18	14,79	61,75
Итого за Завтрак		535	16,14	9,35	83,25	479,55
Стоимость завтрака 1-4 классы						107,51
Обед (1-4 класс)						
24Л	Салат из свежей капусты с овощами 1/60	60	0,87	5,98	3,74	73,38
1439	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	200	1,94	7,95	10,31	120,56
1740	Фрикаделька куриная с соусом 1/60/30	90	10,81	12,79	10,04	198,54
1680	Каша гречневая с маслом 1/150	150	7,76	2,79	39,76	215,18
656	Напиток из шиповника 1/180	180	0,17	0,15	13,22	54,87
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		720	25,25	30,08	96,65	755,29
Стоимость обеда 1-4 классы						107,51
День/неделя: Вторник-3						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак (5-11 класс)						
715	Макаронные изделия под сыром 180/20	200	13,45	9,68	44,67	319,84
71М	Огурец свежий 1/20	20	0,39	0,15	1,02	6,99
338М	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	10,00	47,00
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
404	Чай заварной с сахаром и лимоном 1/200/5	205	0,25	0,18	14,79	61,75
Итого за Завтрак		565	18,19	10,83	90,06	528,34
Стоимость завтрака 5-11 классы						115,85
Обед (5-11 класс)						
24 Л	Салат из свежей капусты с овощами 1/100	100	1,46	9,98	6,51	121,75
1439	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/250	250	2,38	8,15	15,56	145,14
1740	Фрикаделька куриная с соусом 1/70/30	100	12,97	15,16	11,40	233,87
1680	Каша гречневая с маслом 1/180	180	9,34	3,58	47,84	260,91
656	Напиток из шиповника 1/180	180	0,17	0,15	13,22	54,87
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		850	30,02	37,44	114,11	909,30
Стоимость обеда 5-11 классы						115,85