



Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"  
 Марьева Г.П.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Пономарева А.С.

**Меню на 06.03.2023**

для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,2	0,1	7,25	0,14
	пром пр-во	15	Сыр Российский	20	18,96	65,16	4,14	3,6	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса 200/10/10	220	17,65	299	5,81	9	48,7
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	12,48	61,10	0,52	0,52	11,40
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,2	3,21	1,4	13,1
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	1,95	56,5	0,38	0,00	13,70
	<b>итого</b>			<b>625</b>	<b>62,60</b>	<b>630,16</b>	<b>14,16</b>	<b>21,77</b>	<b>87,04</b>

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*\*\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\*\*\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства \_\_\_\_\_ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Алексеева Е.А.



**Меню на 07.03.2023**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,2	0,1	7,25	0,14
	гор. блюдо	ТТК №234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	21,76	153	11,1	6,9	11,8
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	14,16	150	3,14	5,89	21,1
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	12,48	61,10	0,52	0,52	11,40
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,86	93,2	3,64	1,5	14,8
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	1,95	56,5	0,38	0,00	13,70
	<b>итого</b>				<b>645</b>	<b>62,60</b>	<b>580,00</b>	<b>18,88</b>	<b>22,06</b>

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производства \_\_\_\_\_ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Алексеева Е.А.



**Меню на 09.03.2023**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,2	0,1	7,25	0,1
	гор. блюдо	223	Запеканка из творога с соусом яблочным 100/30	130	33,08	300	20,9	8,90	17,80
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб		Хлеб ржаной	27	2,25	46,4	1,12	0,22	9,88
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	12,48	61,10	0,52	0,52	11,40
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	222	3,23	57,8	0,44	0,00	14,00
	<b>итого</b>			<b>549</b>	<b>62,60</b>	<b>613,70</b>	<b>26,29</b>	<b>18,29</b>	<b>66,28</b>


\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*\*\*Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\*\*\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.





**Меню на 10.03.2023**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,20	0,10	7,25	0,10
	пром. пр-во	15	Сыр Российский	21	20,00	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" 200/10/10	220	15,33	331	8,24	12,20	47,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,2	3,21	1,4	13,1
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	12,48	61,10	0,52	0,52	11,40
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	222	3,23	57,8	0,44	0,00	14,00
	<b>итого</b>			<b>633</b>	<b>62,60</b>	<b>670,7</b>	<b>17,11</b>	<b>27,17</b>	<b>85,6</b>

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*\*\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\*\*\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



**Меню на 06.03.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	88	Суп картофельный с горохом	250	6,57	162,00	5,25	5,27	23,30
	2блюдо****	279	Тефтели из говядины с томатным соусом 60/50	110	35,77	194,00	8,50	13,60	9,41
	гарнир	309	Макароны отварные	150	9,63	197,00	5,55	4,20	34,20
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,66	46,20	1,12	0,22	9,88
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	1,95	56,50	0,38	0,00	13,70
	итого			775	57,50	737,90	24,01	24,69	103,59

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*\*\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\*\*\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства \_\_\_\_\_ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию \_\_\_\_\_ Алексеева Е.А.



**Меню на 07.03.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	<b>7,68</b>	110	1,69	4,91	14,8
обед	2блюдо	288	Птица отварная в соусе 50/50	100	<b>27,71</b>	157,00	16,90	8,60	3,00
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	<b>14,72</b>	242,00	8,57	5,90	38,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>2,17</b>	82,20	3,21	1,40	13,10
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	24	<b>1,99</b>	71,92	1,74	0,34	15,31
	3блюдо	377	Чай с сахаром и лимоном	222	<b>3,23</b>	57,6	0,44	0	13,9
	<b>итого</b>			<b>776,00</b>	<b>57,50</b>	<b>720,72</b>	<b>32,55</b>	<b>21,15</b>	<b>98,81</b>

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напитков (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред Здобного А.И. 2017г

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.





**Меню на 09.03.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп картофельный с рисом	250	<b>6,65</b>	138,00	2,67	5,32	19,80
	2блюдо	ТТК №234	Котлета рыбная из минтая с соусом томатным 70/30	100	<b>21,76</b>	153,00	11,10	6,90	11,80
			Пюре картофельное	150	<b>14,16</b>	150,00	3,14	5,89	21,20
	гарнир	312	Хлеб пшеничный	25	<b>1,83</b>	94,4	3,04	0,32	19,7
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	<b>1,66</b>	62,64	1,51	0,3	13,3
	3блюдо	342	Компот из яблок и вишни	200	<b>11,44</b>	135	0,48	0,1	33
	<b>итого</b>			<b>745,00</b>	<b>57,50</b>	<b>733,04</b>	<b>21,94</b>	<b>18,83</b>	<b>118,80</b>

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*\*\*Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот, чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\*\*\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства *Порожнякова Л.Д.* Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию *Алексеева Е.А.* Алексеева Е.А.



**Меню на 10.03.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	99	Суп овощной	250	9,23	125,00	3,70	6,90	12,00
	2блюдо	294	Котлета рубленая из филе птицы с соусом 70/30	100	28,46	176,00	11,70	9,20	11,70
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	9,81	241,00	8,57	5,90	38,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	94,4	3,04	0,32	19,7
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	21	1,7	71,92	1,74	0,34	15,31
	3блюдо	349	Компот из сухофруктов	200	6,13	117	0,45	0	28,9
	<b>итого</b>			<b>751,00</b>	<b>57,50</b>	<b>825,32</b>	<b>29,20</b>	<b>22,66</b>	<b>126,31</b>

\* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

\*\*\* Согласно приложения №7 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

\*\*\*\* Согласно приложения № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена мяса говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.