



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Александрова А.С.
Александрова А.С.

Меню на 16.05.2022
5-11 класс

прием внши	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	уг.воды
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с горохом	200	7,47	162	5,25	5,27	23,5
	2блюдо	294	Биточки из пштыцы с соусом	100	30,39	227	11,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	100	5,8	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	30	2,12	40,2	1,36	0	7,96
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0,37	0,00	13,70
	итого			675	50,00	746,89	25,54	24,21	107,08

* 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 *Л.Д. Порожнякова* Порожнякова Л.Д.

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



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.И.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12



Попомарева А.С.

Меню на 17.05.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,69	91	3	4.2	10.2
обед	2блюдо	234/330	Птица тушеная в соусе 50/50	100	26,26	205	13.1	15.9	3.36
	гарнир	304	Рис отварной	100	8,75	208	3.7	4.2	39.8
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70.8	2.28	0.24	14.7
	хлеб		Хлеб ржаной	30	2,08	40.2	1.36	0	7.96
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0.32	0	13.7
	итого			675	50,00	671,00	23,76	24,54	89,72

* 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

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьова Г.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.




Меню на 18.05.2022

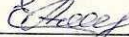
5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем	250	12,08	110	1.69	4.91	14.8
	2блюдо	291	Плов из птицы 50/100	150	30,71	315	14.5	17	25.5
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70.8	2.28	0,24	14.8
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,46	40.2	1.36	0	7.96
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	3,58	110.2	0.1	0	26.9
	итого			672,00	50,00	646,20	19,93	22,15	89,96

* 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

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.




Меню на 19.05.2022
5-11 класс


прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо		Суп крестьянский с пшеничной крупой	200	8,05	119	1,88	7,1	11,7
	2б.лодо	294	Биточки из пшны с соусом 70/30	100	30,39	190	11,4	11	11
	гарнир	309	Макароны отварные	100	5,8	198	5,54	4,34	34,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,54	40,2	1,36	0	7,96
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0,33	0	13,7
	итого			665	50,00	674,00	22,79	22,68	93,26

* Согласно приложения №9 к СанПин 12.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* Согласно приложения № 11 к СанПин 12.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

* Согласно приложения № 11 к СанПин 12.3/2.4.3590-20 замена говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

Зав.производства  Порожникова Л.И.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12




Меню на 20.05.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	9,92	119	1.89	4.99	17
	2блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	23,11	137	11.9	5.28	10
	гарнир	302	Каша пшеничная	150	10,62	208	3.7	4.2	10,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,8	2.28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржальной	30	2,13	40,2	1,36	0	7,96
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	57,5	0,44	0,00	13,90
	итого			775	50,00	632,50	21,57	14,71	74,16

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12



Чономарева А.С.

Меню на 16.05.2022
для учащихся 1-4 класс


прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углевод
завтрак	масло сл.	14	Масло сливочное	10	8,64	75	0,1	7,25	0,1
	сыр	15	Сыр Российский	25	24,00	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса 200/10/10	220	25,17	294	8,24	10,3	56,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	40,2	1,36	0,3	8
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0,37	0,00	13,70
	итого			520	63,61	608,40	16,95	23,89	92,60

* 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  Алексева Е.А.




Меню на 17.05.2022
 для учащихся 1-4 классов


прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	масло сл.	14	Масло сливочное	10	8,64	66.2	0.1	7.25	0.1
	овощи	71	Огурец свежий	60	7,11	6.6	0.42	0.06	0.84
	гор. блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	23,11	137	11.9	5.28	10.50
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,95	138	3.13	4.50	21.20
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70.8	2.28	0.24	14.7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	40.2	1.36	0.3	8
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	57.6	0.44	0	13.9
	итого			585,00	63,61	516,40	19,63	17,63	69,24

* 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 18.05.2022

для учащихся 1-4 классов


прием ниши	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	уг.леводы
завтрак	масло сл.	14	Масло сливочное	10	8,64	75	0.1	7.25	0.14
	овощи	71	Овощи свежие (огурец)	60	9,27	6.6	0.6	0.06	1.14
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	25,11	218	12.7	15.20	2.13
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70.8	2.28	0.24	14.7
	фрукты		Фрукты свежие (яблоко)	136	16,37	61.1	0.52	0.52	16.4
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	57.6	0.44	0	13.9
	итого			562	63,61	489,10	16,64	23,27	48,41

* 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.



Утверждаю
Директор МБОУ СОИГ №12



Меню на 19.05.2022

для учащихся 1-4 классов


прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	уг.леводы
завтрак	масло сл.	14	Масло сливочное	10	8,64	75	0.1	7.25	0.1
	сыр	15	Сыр Российский	11	12,05	72	4.6	5.8	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная пшениная 200/10/10	220	23,1	328	11.83	11	48.5
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70.8	2.28	0.24	14.7
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	15,60	61.1	0.52	0.52	14.5
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0.32	0.00	13.70
	итого			616	63,61	662,9	19,65	24,81	91,5

* 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

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



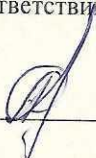
Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12



Меню на 20.05.2022
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	масло сл.	14	Масло сливочное	10	8,64	75	0.1	7,25	0.1
	сыр	15	Сыр Российский	13	13,43	72.4	4.6	5.8	0
	гор. блюдо	384	Каша вязкая манная молочная 200/10/10	220	21,72	194	10.4	12.6	36
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70.8	2.28	0.24	14.8
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	15,60	61.1	0.52	0.52	14.3
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0.33	0.00	13.70
	итого			618	63,61	529,30	18,23	26,41	78,90

* Согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 замена свежих фруктов может производиться в соответствии с таблицей

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.