



**Меню на 16.01.2023**

для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр-во	14	Масло сливочное	10	8,83	66,2	0,1	7,25	0,14
	пром пр-во	15	Сыр Российский	12	11,28	36,3	2,3	2	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса 200/10/10	220	24,82	299	5,81	9	48,7
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	13,52	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	1,98	56,5	0,38	0,00	13,70
	итого			617	62,60	601,30	12,32	20,17	87,04

\* 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.



Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"  
 \_\_\_\_\_  
 Марьева Т.И.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 \_\_\_\_\_  
 Пonomарева А.С.

**Меню на 17.01.2023**  
 для учащихся 1-4 классов

прим пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр	14	Масло сливочное	10	8,83	66,2	0,1	7,25	0,14
	гор. блюдо	ТТК №234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	23,61	153	11,1	6,9	11,8
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	13,56	150	3,14	5,89	21,1
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	12,45	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	1,98	56,5	0,38	0,00	13,70
	<b>итого</b>			<b>635</b>	<b>62,60</b>	<b>569,00</b>	<b>18,45</b>	<b>21,96</b>	<b>71,24</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 18.01.2023**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр-во	14	Масло сливочное	10	<b>4,41</b>	66,20	0,10	7,25	0,14
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	<b>33,93</b>	190,00	11,10	15,00	2,81
	пром пр-во	50	Икра кабачковая конс.	60	<b>6,59</b>	71,40	1,14	5,84	4,62
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>2,17</b>	82,2	3,21	1,4	13,1
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	<b>13,52</b>	61,10	0,52	0,52	11,40
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	<b>1,98</b>	56,5	0,38	0,00	13,70
	<b>итого</b>			<b>556</b>	<b>62,60</b>	<b>527,4</b>	<b>16,45</b>	<b>30,01</b>	<b>45,77</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

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



**Меню на 19.01.2023**  
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр	14	Масло сливочное	10	<b>8,83</b>	66,2	0,1	7,25	0,1
	гор. блюдо	223	Запеканка из творога с соусом яблочным 100/30	130	<b>33,58</b>	300	20,9	8,90	17,80
	хлеб		Хлеб пшеничный	37	<b>2,71</b>	82,2	3,21	1,4	13,1
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	<b>13,52</b>	61,10	0,52	0,52	11,40
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	222	<b>3,96</b>	57,8	0,44	0,00	14,00
	<b>итого</b>			<b>529</b>	<b>62,60</b>	<b>567,30</b>	<b>25,17</b>	<b>18,07</b>	<b>56,40</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 20.01.2023**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр	14	Масло сливочное	10	8,83	66,20	0,10	7,25	0,10
	пром пр	15	Сыр Российский	11	10,87	36,3	2,3	2	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" 200/10/10	220	23,25	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	13,52	61,10	0,52	0,52	11,40
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	222	3,96	57,8	0,44	0,00	14,00
	<b>итого</b>			<b>623</b>	<b>62,60</b>	<b>634,6</b>	<b>14,81</b>	<b>23,37</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 *Л.Д. Порожнюкова* Порожнюкова Л.Д.

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



**Меню на 16.01.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с горохом	250	<b>6,09</b>	162	5,25	5,27	23,5
	2блюдо	294	Биточки из птицы с соусом	100	<b>28,73</b>	227	11,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	150	<b>8,98</b>	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>2,17</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	26	<b>2,05</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	<b>1,98</b>	56	0,37	0,00	13,70
	<b>итого</b>				<b>771</b>	<b>50,00</b>	<b>777,49</b>	<b>26,46</b>	<b>24,45</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 *Л.Д. Порожнякова* Порожнякова Л.Д.

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



**Меню на 17.01.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	<b>7,10</b>	91	3	4,2	10,2
обед	2блюдо	234/330	Птица тушеная в соусе 50/50	100	<b>24,97</b>	205	13,1	15,9	3,36
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	<b>10,73</b>	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	<b>1,78</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	1043	Напиток яблочный	200	<b>5,42</b>	102	0,12	0,1	25,2
	<b>итого</b>			<b>725</b>	<b>50,00</b>	<b>676,80</b>	<b>22,20</b>	<b>24,64</b>	<b>93,26</b>

\* Согласно приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

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

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

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



**Меню на 18.01.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	26	<b>7,15</b>	14,4	0,55	0,06	1,02
	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем	250	<b>7,27</b>	110,00	1,69	4,91	14,80
	2блюдо	291	Плов из птицы 50/100	150	<b>25,66</b>	335,00	14,50	17,00	25,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>2,17</b>	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20	<b>1,58</b>	46,4	2,28	0,24	14,7
	гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200	<b>6,17</b>	117	0,45	0,00	28,90
	<b>итого</b>			<b>676,00</b>	<b>50,00</b>	<b>693,60</b>	<b>21,75</b>	<b>22,45</b>	<b>99,72</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

Зав.производства Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию Алексеева Е.А.





**Меню на 19.01.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо		Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	5,5	119,00	1,88	7,10	11,70
	2блюдо	294	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	28,73	227,00	11,10	15,00	1,30
	гарнир	309	Макароны отварные	150	8,98	190,89	5,18	3,70	34,32
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,83	66,08	2,13	0,22	13,80
	напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	3,96	57,6	0,44	0,00	13,90
	<b>итого</b>				<b>762</b>	<b>50,00</b>	<b>660,57</b>	<b>20,73</b>	<b>26,02</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 № 11 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 замена говядины может производиться в соответствии с таблицей на мясо птицы

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

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



**Меню на 20.01.2023**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы	
обед	1 блюдо	98	Суп картофельный с рисом	250	6,15	103,00	2,72	2,88	16,60	
	2блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 60/40	100	23,61	238	18,2	9,6	9,6	
			гарнир	302	Каша пшеничная	100	10,73	203,00	6,00	3,90
	хлеб			Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб			Хлеб ржаной	24	1,92	46,4	2,28	0,24	14,7
	3 блюдо	1010*	Напиток яблочный	200	5,42	102	0,12	0,1	25,2	
	<b>итого</b>			<b>704</b>	<b>50,00</b>	<b>763,20</b>	<b>31,60</b>	<b>16,96</b>	<b>116,90</b>	

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

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

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

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