



**Меню на 17.03.2022**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	<b>8,64</b>	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	15	<b>14,26</b>	72	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная пшснная 200/10/10	220	<b>24,02</b>	328	11,83	11	48,5
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	<b>2,28</b>	56	0,32	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>1,93</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	фрукты	338	Яблоко свежес	130	<b>12,48</b>	61,1	0,52	0,52	14,5
	<b>итого</b>			<b>620</b>	<b>63,61</b>	<b>654,1</b>	<b>19,65</b>	<b>24,81</b>	<b>91,5</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

\* Согласно приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 напиток (компот ,чай, какао, кофейный напиток, сок) может взаимозаменять друг друга

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



**Меню на 16.03.2022**

для учащихся 1-4 классов


прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы	
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	<b>8,64</b>	66,2	0,1	7,25	0,14	
	закуска	71	Огурец свежий	25	<b>5,16</b>	2,2	0,14	0,02	0,28	
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	<b>33,12</b>	188	12,7	15,20	2,13	
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	<b>2,28</b>	56	0,32	0	13,7	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>1,93</b>	70,8	2,28	0,24	14,7	
	фрукты		Фрукты свежие (яблоко)	130	<b>12,48</b>	61,1	0,52	0,52	16,4	
	<b>итого</b>				<b>521</b>	<b>63,61</b>	<b>444,30</b>	<b>16,06</b>	<b>23,23</b>	<b>47,35</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 15.03.2022**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуски	14	Масло сливочное	10	8,64	66,2	0,1	7,25	0,1
	гор. блюдо	234	Биточки рыбные из филе минтая с соусом 70/30	100	31,11	137	11,9	5,28	10,50
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	138	3,13	4,50	21,20
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,28	57,6	0,44	0	13,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	41	2,65	70,8	2,28	0,24	14,7
	<b>итого</b>			<b>516</b>	<b>63,61</b>	<b>469,60</b>	<b>17,85</b>	<b>17,27</b>	<b>60,40</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

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

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



**Меню на 14.03.2022**  
для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,64	75	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	27	24,29	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса	220	24,83	294	8,24	10,3	56,1
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215	2,28	56	0,37	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,64	40,2	1,36	0,3	8
	итого			522	63,61	608,4	16,95	23,89	92,6

\* 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 18.03.2022**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,64	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	18	16,71	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	384	Капша вязкая манная молочная 200/10/10	220	21,57	194	10,4	12,6	36
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,28	56	0,33	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,8
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	12,48	61,1	0,52	0,52	14,3
	<b>итого</b>			<b>623</b>	<b>63,61</b>	<b>520,50</b>	<b>18,23</b>	<b>26,41</b>	<b>78,90</b>

\* 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.



**Меню на 14.03.2022**

5-11 класс

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с горохом	250	<b>9,18</b>	162	5,25	5,27	23,5
	2блюдо	294	Биточки из птницы с соусом	100	<b>27,04</b>	227	11,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	150	<b>8,58</b>	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	<b>1,28</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	<b>1,64</b>	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	<b>2,28</b>	56	0,37	0,00	13,70
	<b>итого</b>				<b>755</b>	<b>50,00</b>	<b>746,89</b>	<b>25,54</b>	<b>24,51</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.



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.И.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12

Мономарсва А.С.

**Меню на 15.03.2022**

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо		Суп овощной	200	12,68	91	3	4,2	10,2
обед	2блюдо	34/330	Птица тушенная в соусе 50/50	100	25,9	205	13,1	15,9	3,36
	гарнир	304	Рис отварной	100	8,29	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	13	0,85	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,28	56	0,32	0	13,7
	<b>итого</b>			<b>628</b>	<b>50,00</b>	<b>630,80</b>	<b>22,40</b>	<b>24,54</b>	<b>81,76</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 16.03.2022**

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
		71	Огурец солёный	19	<b>4,38</b>	3,30	0,21	0,03	0,57
обед	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем	250	<b>11,26</b>	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	291	Плов из птицы 50/100	150	<b>28,51</b>	315	14,5	17	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>1,93</b>	70,8	2,28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржаной	20	<b>1,64</b>	40,2	1,36	0,26	7,96
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	<b>2,28</b>	110,2	0,1	0	26,9
	<b>итого</b>			<b>684,00</b>	<b>50,00</b>	<b>649,50</b>	<b>20,14</b>	<b>22,44</b>	<b>90,53</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.* Порожнякова Л.Д.

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





**Меню на 17.03.2022**

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп крестьянский с рисовой крупой	250	<b>9,76</b>	119	1,88	7,1	11,7
	2блюдо	294	Биточки из пштыцы с соусом 70/30	100	<b>27,04</b>	190	11,4	11	11
	гарнир	202/309	Макароны отварные	150	<b>8,58</b>	198	5,54	4,34	34,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	<b>1,28</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	13	<b>1,06</b>	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	<b>2,28</b>	56	0,32	0	13,7
	<b>итого</b>			<b>748</b>	<b>50,00</b>	<b>674,00</b>	<b>22,78</b>	<b>22,98</b>	<b>93,30</b>

\* 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 пштыцы

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



**Меню на 18.03.2022**

5-11 класс

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп крестьянский с рисом	250	9,76	119	1,89	4,99	17
	2блюдо	234	Биточки рыбные из филе минтая с соусом 60/30	90	25,91	137	11,9	5,28	10
	гарнир	302	Каша пшеничная	150	10,35	208	3,7	4,2	10,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,7	70,8	2,28	0,24	14,8
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,28	57,5	0,44	0,00	13,90
	<b>итого</b>				<b>725</b>	<b>50,00</b>	<b>592,30</b>	<b>20,21</b>	<b>14,71</b>

\* 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.