



**Меню на 17.10.2022**  
 для учащихся 1-4 класс

прием нищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса 200/10/10	220	25,32	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
	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	8,83	66,20	0,10	7,25	0,10
	пром. пр-во	15	Сыр Российский	25	23,66	90,5	5,75	5	0
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0,37	0,00	13,70
	<b>итого</b>			<b>520</b>	<b>63,61</b>	<b>617,7</b>	<b>18,1</b>	<b>23,09</b>	<b>92,6</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 18.10.2022**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	71	Овощи свежие (помидор)	60	3,86	14,4	0,66	0,1	2,28
	гор. блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	33,8	189	8,32	13,3	7,6
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	12,47	138	3,13	4,5	21,1
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	2,60	70,80	2,28	0,24	14,80
	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	8,83	66,20	0,10	7,25	0,10
	напиток	376	Чай с сахаром	215	2,05	56	0,37	0,00	13,70
	<b>итого</b>				<b>570</b>	<b>63,61</b>	<b>534,4</b>	<b>14,86</b>	<b>25,39</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.П.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

**Меню на 19.10.2022**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	закуска	71	Огурец свежий	60	4,54	6,6	0,42	0,06	1,14
завтрак	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	33,61	180,00	12,70	15,20	2,13
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	2,39	70,8	2,28	0,24	14,8
	фрукты	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	8,32	61,1	0,52	0,52	11,44
	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	8,83	66,20	0,10	7,25	0,14
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,92	117	0,45	0,00	28,90
	<b>итого</b>			<b>546</b>	<b>63,61</b>	<b>501,7</b>	<b>16,47</b>	<b>23,27</b>	<b>58,55</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 20.10.2022**  
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшена 200/10/10	220	22,29	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	8,32	61,1	0,52	0,52	11,44
	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	8,83	66,2	0,1	7,25	0,1
	пром. пр-во	15	Сыр Российский	20	19,95	72,4	4,6	5,8	0
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0,32	0,00	13,70
	<b>итого</b>			<b>625</b>	<b>63,61</b>	<b>654,5</b>	<b>19,65</b>	<b>24,81</b>	<b>88,44</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 21.10.2022**  
 для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	384	Каша вязкая манная молочная 200/10/10	220	21,59	194,00	10,40	12,60	36,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	8,32	61,1	0,52	0,52	11,44
	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	8,83	66,20	0,10	7,25	0,10
	пром. пр-во	15	Сыр Российский	21	20,65	72,4	4,6	5,8	0
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56,00	0,33	0,00	13,70
	<b>итого</b>				<b>626</b>	<b>63,61</b>	<b>520,5</b>	<b>18,23</b>	<b>26,41</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 17.10.2022**

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	5,45	162	5,25	5,27	23,5
	2блюдо	294	Биточки из пшеницы с соусом	100	31,7	227	11,1	15	13
	гарнир	309	Макаронны отварные	150	9,33	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,47	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56	0,37	0,00	13,70
	<b>итого</b>				<b>735</b>	<b>50,00</b>	<b>706,69</b>	<b>24,18</b>	<b>24,21</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 *Л.Д. Порожнякова* Порожнякова Л.Д.

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



**Меню на 18.10.2022**

для учащихся льготной категории

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо	99	Суп из овощей	250	8,35	91,00	3,00	4,20	10,20
обед	2блюдо	234/330	Птица тушеная в соусе 50/50	100	23,61	205	13,1	15,9	3,36
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	10,73	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,95	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	377	Чай с сахаром и лимоном						
			200/15/7						
	итого			222	3,78	57,6	0,44	0	13,9
				772	50,00	672,60	23,88	24,84	89,96

\* 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  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



**Меню на 19.10.2022**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	закуска	70	Овощи солёные (огурец)	60	7,09	6,4	0,55	0,06	1,02
	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	10,85	110,00	1,69	4,91	14,80
	2блюдо	291	Плов из птицы 50/100	150	27,84	335,00	14,50	17,00	25,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215	2,05	56	0,32	0,00	13,70
	<b>итого</b>				<b>715,00</b>	<b>50,00</b>	<b>578,20</b>	<b>19,34</b>	<b>22,21</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 *Л.Д. Порожнякова* Порожнякова Л.Д.

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





**Меню на 20.10.2022**  
 для учащихся льготных категорий

присм пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	5,23	119,00	1,88	7,10	11,70
	2блюдо	294	Котлеты из птицы с соусом 70/30	100	31,7	227,00	11,10	15,00	1,30
	гарнир	309	Макароны отварные	150	9,33	190,89	5,18	3,70	34,32
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	1,69	66,08	2,13	0,22	13,80
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	2,05	56,00	0,32	0,00	13,70
	<b>итого</b>				<b>740</b>	<b>50,00</b>	<b>658,97</b>	<b>20,61</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 *Л.Д. Порожнякова* Порожнякова Л.Д.

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



**Меню на 21.10.2022**

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	закуска	71	Помидор свежий	60	3,45	14,40	0,66	0,10	2,28
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с рисом	250	5,37	103,00	2,72	2,88	16,60
	2 блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	23,85	213	8,08	15	11,7
	гарнир	302	Каша пшеничная	150	10,73	203,00	6,00	3,90	36,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	1043	Напиток яблочный	200	4,43	102,00	0,12	0,10	25,20
	<b>итого</b>			<b>790</b>	<b>50,00</b>	<b>706,20</b>	<b>19,86</b>	<b>22,22</b>	<b>106,58</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 Л.Д.

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