



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

**Меню на 19.03.2021**

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	0,14
	гор. блюдо	294	Котлета рубленая из филе птицы с соусом	100	28,67	227	11,1	15	1,3
	гарнир	309	Макароны отварные	150	9,02	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,77	70,8	2,28	0,24	14,8
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	14,51	139	3,8	3,04	24
	<b>итого</b>			<b>500</b>	<b>63,61</b>	<b>693,89</b>	<b>22,46</b>	<b>29,23</b>	<b>74,46</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

\*Свежие фрукты и овощи могут меняться в соответствии с сезонностью

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

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



**Меню на 21.03.2022**

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	66,20	0,10	7,25	0,14
	гор. блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы 200/10/10	220	31,82	302,00	13,00	12,10	39,20
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	4,23	65,00	0,20	0,00	16,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	фрукты	338	Яблоко свежее	161	16,75	163,00	0,80	0,00	40,00
	<b>итого</b>			<b>643</b>	<b>63,61</b>	<b>667,00</b>	<b>16,38</b>	<b>19,59</b>	<b>110,14</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 22.02.2022**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	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
	гор. блюдо	188	Запеканка рисовая с творогом и сгущ. молоком 150/20	170	<b>27,51</b>	459	15,2	6,50	85,00
	гор. напиток	376	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	<b>4,23</b>	150,8	3,76	3,2	26,74
	хлеб		Хлеб пшеничный	27	<b>1,93</b>	70,8	2,28	0,24	14,8
	фрукты		Мандарин свежий	151	<b>21,30</b>	61,1	0,52	0,52	11,44
	<b>итого</b>			<b>594</b>	<b>63,61</b>	<b>811,1</b>	<b>21,63</b>	<b>18,27</b>	<b>138,12</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.



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

**Меню на 23.03.2022**

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>	75	0,1	8,2	0,1
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	<b>33,12</b>	140	12,7	15,20	5,60
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	<b>2,48</b>	56	0,32	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	24	<b>1,73</b>	74	2,05	0,8	12,2
	хлеб		Хлеб ржаной	21	<b>1,64</b>	40,2	1,36	0,3	8
	фрукты	338	Яблоко свежее	154	<b>16,00</b>	61,1	0,52	0,52	11,44
	<b>итого</b>			<b>535</b>	<b>63,61</b>	<b>446,30</b>	<b>17,05</b>	<b>25,02</b>	<b>51,04</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 № 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 24.03.2022**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуски	14	Масло сливочное	10	8,64	75	0,1	8,2	0,1
	гор. блюдо	289	Рагу из птицы	175	32,53	185,41	16,56	6,74	24,73
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	4,23	65	0,2	0	16
			Яблоко свежее	154	16,04	61,1	0,52	0,52	11,44
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,8	2,28	0,24	14,8
	<b>итого</b>			<b>591</b>	<b>63,61</b>	<b>457,31</b>	<b>19,66</b>	<b>15,7</b>	<b>67,07</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 25.03.2021**

для учащихся 1-4 классов

прим 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	0,14
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" 200/10/10	220	25,69	280	6,6	8,90	39,20
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	14,51	139	3,8	3,04	24
	хлеб		Хлеб пшеничный	27	1,93	70,8	2,28	0,24	14,8
	фрукты		Фрукты свежие(яблоко)	124	12,84	66	0,6	0,6	14,5
	<b>итого</b>			<b>581</b>	<b>63,61</b>	<b>622</b>	<b>13,38</b>	<b>20,03</b>	<b>92,64</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

\*Свежие фрукты и овощи могут меняться в соответствии с сезонностью

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 19.03.2022**

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	99	Суп из овощей	250	<b>15,71</b>	114	2,01	6,20	12,5
	2блюдо	291	Плов из птицы	150	<b>29,25</b>	315	14,5	17,00	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	<b>2,56</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром	200	<b>2,48</b>	56,00	0,32	0,00	13,70
				635,00	<b>50,00</b>	555,80	19,11	23,44	66,40

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

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



**Меню на 21.03.2022**

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	200	<b>9,81</b>	76,60	1,70	4,40	7,45
	2блюдо	290	Птица тушеная с соусом томат.	100	<b>23,35</b>	158,00	12,60	11,00	1,68
	гарнир	302	Каша пшеничная	150	<b>10,35</b>	203,00	6,00	3,86	36,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>2,17</b>	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20	<b>1,84</b>	40,2	1,36	0,30	8
	напиток	376	Чай с сахаром	200	<b>2,48</b>	56,00	0,32	0,00	13,70
				<b>700</b>	<b>50,00</b>	604,60	24,26	19,80	81,63

Зав.производства Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию Алексеева Е.А.





**Меню на 22.03.2022**  
для учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	№порц.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский с перловк	250	<b>12,83</b>	134	7,25	4,92	20
	2 блюдо	289	Рагу из цыплят	175	<b>32,53</b>	280	16,6	16,20	16
	закуска		Хлеб пшеничный	30	<b>2,16</b>	59,4	0,24	0,03	11,9
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	<b>2,48</b>	57,50	0,44	0,00	13,98
	итого			655,00	<b>50,00</b>	744,40	31,64	30,09	61,88

Зав.производства Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию Алексеева Е.А.



Марьева Т.П.



Пономарева А.С.

**Меню на 23.03.2022**

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	99	Суп из овощей	250	<b>15,71</b>	114	2,01	6,20	12,5
	2блюдо	291	Плов из птицы	150	<b>29,25</b>	315	14,5	17,00	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	<b>2,56</b>	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром	200	<b>2,48</b>	56,00	0,32	0,00	13,70
				635,00	<b>50,00</b>	555,80	19,11	23,44	66,40

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Меню на 24.03.2022

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	<b>9,49</b>	172	1,69	10,98	19,76
	2блюдо	234	Котлета рыбная из минтая с соусом томатным	100	<b>26,94</b>	137	11,7	5,28	10,5
	гарнир	304	Рис отварной	100	<b>8,3</b>	159	3,76	1,72	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	38	<b>2,79</b>	74	2,05	0,8	12,2
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	<b>2,48</b>	57,50	0,44	0,00	13,98
	итого			688,00	<b>50,00</b>	1027,20	28,25	34,47	152,96

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

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



Меню на 25.03.2022

прием пищи	раздел	Нерц.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	<b>9,69</b>	96,8	1,5	5,3	10,85
	2блюдо	294	Котлета из птицы с соусом	100	<b>28,67</b>	141	10,5	8,16	10,4
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	100	<b>6,9</b>	203	6	3,86	36
	хлеб		Хлеб пшеничный	31	<b>2,26</b>	94,4	3,04	0,32	19,7
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	<b>2,48</b>	57,50	0,44	0,00	13,98
				681,00	<b>50,00</b>	592,70	21,48	17,64	90,93

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

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