



Меню на 30.01.2023

для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,2	0,1	7,25	0,14
	пром пр-во	15	Сыр Российский	12	11,80	47,6	2,99	2,6	0
	гор. блюдо	174	Каша вязкая молочная из риса 200/10/10	220	27,07	299	5,81	9	48,7
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	10,19	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	612,60	13,01	20,77	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.



Меню на 31.01.2023

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рек.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	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	14,98	150	3,14	5,89	21,1
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	10,19	61,10	0,52	0,52	11,40
	хлеб		Хлеб пшеничный	34	2,45	93,2	3,64	1,5	14,8
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	1,98	56,5	0,38	0,00	13,70
	итого				639	62,60	580,00	18,88	22,06

* 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.



Марьсва Т.П.



Пономарева А.С.

Меню на 01.02.2023

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром пр-во	14	Масло сливочное	10	4,70	66,20	0,10	7,25	0,14
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	33,86	190,00	11,10	15,00	2,81
	пром пр-во	50	Икра кабачковая конс.	60	9,70	71,40	1,14	5,84	4,62
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,2	3,21	1,4	13,1
	сл.блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	10,19	61,10	0,52	0,52	11,40
	гор. напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	1,98	56,5	0,38	0,00	13,70
	итого			556	62,60	527,4	16,45	30,01	45,77

* 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 02.02.2023

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,2	0,1	7,25	0,1
	гор. блюдо	223	Запеканка из творога с соусом яблочным 100/30	130	32,92	300	20,9	8,90	17,80
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб		Хлеб ржаной	22	1,76	46,4	1,12	0,22	9,88
	сл. блюдо	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	10,19	61,10	0,52	0,52	11,40
	сл. блюдо	349	Компот из сухофруктов	200	6,17	117	0,45	0,00	28,90
	итого			522	62,60	672,90	26,30	18,29	81,18

* 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

**** 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 03.02.2023

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	пром. пр-во	14	Масло сливочное	10	9,39	66,20	0,10	7,25	0,10
	пром. пр-во	15	Сыр Российский	13	12,69	47,6	2,99	2,6	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" 200/10/10	220	24,75	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 свежис (яблоко)	130	10,19	61,10	0,52	0,52	11,40
	гор. напиток	377	Чай с лимоном	222	3,41	57,8	0,44	0,00	14,00
	итого			625	62,60	645,9	15,5	23,97	85,6

* 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

**** 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 30.01.2023

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с горохом	250	6,63	162	5,25	5,27	23,5
	2блюдо	294	Биточки из птицы с соусом	100	28,1	227	11,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	150	9,63	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,08	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром 200/15	215	1,98	56	0,37	0,00	13,70
	итого				765	50,00	777,49	26,46	24,45

* 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 31.01.2023

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,04	91	3	4,2	10,2
обед	2блюдо	234/330	Птица тушеная в соусе 50/50	100	23,91	205	13,1	15,9	3,36
	гарнир	302	Капша пшеничная рассыпчатая	150	9,81	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	27	1,96	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	46,4	2,28	0,24	14,7
	напиток	1043	Напиток яблочный	200	4,7	102	0,12	0,1	25,2
	итого			747	50,00	723,20	24,48	24,88	107,96

* 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 01.02.2023

для учащихся льготных категорий

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	закуска	70	Овощи соленые (огурец)	26	6,28	8,9	0,55	0,06	1,02
	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем	250	7,67	110,00	1,69	4,91	14,80
	2блюдо	291	Плов из птицы 50/100	150	26,13	335,00	14,50	17,00	25,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,17	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	46,4	2,28	0,24	14,7
	гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6,17	117	0,45	0,00	28,90
	итого			676,00	50,00	688,10	21,75	22,45	99,72

* 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.



Меню на 02.02.2023
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	5,69	119,00	1,88	7,10	11,70
	2блюдо	294	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	28,1	227,00	11,10	15,00	1,30
	гарнир	309	Макароны отварные	150	9,63	190,89	5,18	3,70	34,32
	хлеб		Хлеб пшеничный	22	1,59	66,08	2,13	0,22	13,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	46,4	2,28	0,24	14,7
	напиток	377	Чай с сахаром и лимоном 200/15/7	222	3,41	57,6	0,44	0,00	13,90
	итого				764	50,00	706,97	23,01	26,26

- * 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 03.02.2023

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	6,86	103,00	2,72	2,88	16,60
	2блюдо	234	Биточки рыбные из минтая с соусом 70/30	100	23,61	238	18,2	9,6	9,6
	гарнир	302	Каша пшеничная	100	9,81	203,00	6,00	3,90	36,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	2,07	70,80	2,28	0,24	14,80
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,58	46,4	2,28	0,24	14,7
	3 блюдо	342	Компот из яблок свежих	200	6,07	103	0,1	0,05	25,6
	итого			700	50,00	764,20	31,58	16,91	117,30

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

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

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.