



Меню на 17.01.2022
для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	75	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	30	27,22	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	174	Капа вязкая молочная из риса	220	22,92	294	8,24	10,3	56,1
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	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	1,4	40,2	1,36	0,3	8
	итого			510	63,61	608,40	16,95	23,89	92,60

* 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 18.01.2022
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска	71	Огурец свежий	20	3,74	3,3	0,21	0,03	0,57
	гор. блюдо	234	Биточки рыбные из филе мятая с соусом	100	31,06	137	11,9	5,28	10,50
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	16,8	138	3,13	4,50	21,20
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	57,6	0,44	0	13,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	29	1,87	70,8	2,28	0,24	14,7
	итого			509	63,61	472,90	18,06	17,30	60,97

* 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 19.01.2022

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,14
	закуска	71	Огурец свежий	20	3,86	2,2	0,14	0,02	0,28
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	31,02	188	12,7	15,20	2,13
	гор. напиток	349	Компот из сухофруктов	200	5,07	56	0,32	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	фрукты		Фрукты свежие (яблоко)	138	13,23	61,1	0,52	0,52	16,4
	итого				509	63,61	444,30	16,06	23,23

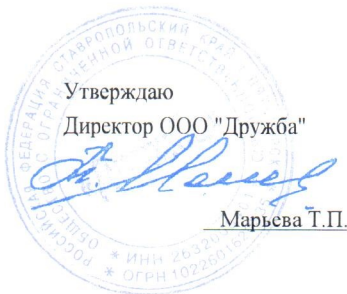
* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* 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

Пonomарева А.С.

Меню на 20.01.2022
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рен.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	20	16,65	72	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная пшеничная	220	22,41	328	11,83	11	48,5
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0,00	13,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	фрукты	338	Яблоко свежее	130	12,48	61,1	0,52	0,52	14,5
	итого			610	63,61	654,1	19,65	24,81	91,5

* 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

Июномарсва А.С.

Меню на 21.01.2022

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска	15	Сыр Российский	20	18,56	72,4	4,6	5,8	0
	гор. блюдо	384	Каша вязкая манная молочная	220	20,5	194	10,4	12,6	36
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	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
	итого			610	63,61	520,50	18,23	26,41	78,90

* 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.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Цюномарева А.С.

Меню на 17.01.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с горохом	200	8,56	162	5,25	5,27	23,5
	2блюдо	294	Биточки из птицы с соусом	100	30,6	227	11,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	100	7,11	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	32	2,09	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,37	0,00	13,70
	итого				632	50,00	706,69	24,18	24,21

* 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 Е.П.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Леоновская А.С.

Меню на 18.01.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо		Суп овощной	200	11,38	91	3	4,2	10,2
обед	2блюдо	234/330	Птица тушеная в соусе	100	28,95	205	13,1	15,9	3,36
	гарнир	304	Рис отварной	100	7,48	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	0,55	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,37	0	13,7
	итого			620	50,00	630,80	22,45	24,54	81,76

* 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 19.01.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	закуска	71	Огурец солёный	20	3,52	5,3	0,44	0,08	1,52
обед	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем	250	8,95	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	291	Плов из птицы	150	28,51	315	14,5	17	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	22	1,37	70,8	0,6	0,6	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,4	40,2	1,36	0,26	7,96
	гор. напиток	352	Кисель из яблок и вишни	200	6,25	110,2	0,1	0	26,9
	итого			642	50,00	651,5	18,69	22,85	91,38

* 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.



Утверждаю
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.Н.



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №12

Пonomарева А.С.

Меню на 20.01.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход,г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	7,95	126	5,28	4,7	15,5
	2блюдо	294	Биточки из птицы с соусом	110	30,6	227	11,1	15	1,3
	гарнир	202/309	Макароны отварные	100	7,11	190,89	5,18	3,7	34,32
	хлеб		Хлеб пшеничный	21	1,3	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	30	1,4	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0	13,7
	итого				711	50,00	710,89	25,52	23,94

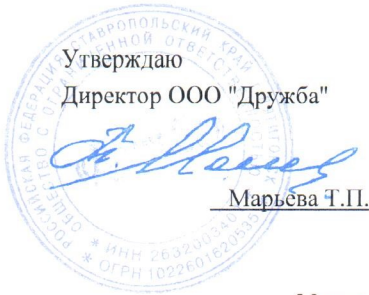
* Согласно приложения №9 к СанПиН2.3/2.4.3590-20 вес фруктов не менее 100гр

* 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 21.01.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп крестьянский с рисом	250	8,01	119	1,89	4,99	17
	2блюдо	288	Цыплята отварные	100	25,91	227	11,1	15	1,3
	гарнир	302	Каша пшеничная	150	10,18	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,25	70,8	2,28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржаной	18	1,29	40,2	1,36	0,26	7,96
	напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	3,36	57,5	0,44	0,00	13,90
	итого				738	50,00	722,50	20,77	24,69

* 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.