



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьсева Г.И.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12

Попомарева А.С.

**Меню на 10.01.2022**

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	15	Сыр Российский	24	21,09	54,3	3,45	4,35	
	гор. блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	28,88	302	13	12,1	39,2
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	207	3,30	56,49	0,38	0,00	13,75
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,84	70,8	2,28	0,24	14,8
	<b>итого</b>			<b>491</b>	<b>63,61</b>	<b>549,49</b>	<b>18,01</b>	<b>24,78</b>	<b>79,59</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 11.01.2022**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	Норм.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	<b>8,50</b>	66,2	0,1	7,25	0,14
	гор. блюдо	188	Запеканка рисовая с творогом и стущ молоком	170	<b>25,69</b>	459	15,2	6,50	85,00
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	<b>12,44</b>	150,8	3,76	3,2	26,74
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>1,85</b>	70,8	2,28	0,24	14,8
	фрукты		Яблоко свежее	158	<b>15,13</b>	61,1	0,52	0,52	11,44
	<b>итого</b>				<b>582</b>	<b>63,61</b>	<b>811,1</b>	<b>21,63</b>	<b>18,27</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  Порожнякова Л.Д.

17

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.И.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

**Меню на 12.01.2022**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	<b>8,50</b>	75	0,1	8,2	0,1
	гор. блюдо	210	Омлет натуральный	111	<b>34,22</b>	140	12,7	7,70	5,60
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	<b>3,30</b>	56	0,32	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	<b>1,85</b>	70,8	2,28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржаной	20	<b>1,31</b>	40,2	1,36	0,3	8
	фрукты		Яблоко свежее	150	<b>14,43</b>	61,1	0,52	0,52	11,44
	<b>итого</b>			<b>543</b>	<b>63,61</b>	<b>443,1</b>	<b>17,28</b>	<b>16,96</b>	<b>53,64</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

\* 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.





Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.И.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

**Меню на 13.01.2022**

для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуски	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,14
	гор. блюдо	289	Рагу из птицы	175	38,43	185,41	16,56	6,74	14,43
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	200	1,59	112	2,63	2,22	10,7
			Яблоко свежее	138	13,24	0	0,48	0,48	11,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,85	70,8	2,28	0,24	14,8
	<b>итого</b>			<b>565</b>	<b>63,61</b>	<b>434,41</b>	<b>22,05</b>	<b>16,93</b>	<b>51,87</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 14.01.2021**  
для учащихся 1-4 классов

прим пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	10	8,50	66,2	0,1	7,25	0,14
	закуска	15	Сыр Российский	20	17,80	54,3	3,45	4,32	0
	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес"	220	23,02	280	6,6	8,90	39,20
	гор. напиток	382	Какао с молоком	200	12,44	139	3,8	3,04	24
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,85	70,8	2,28	0,24	14,8
	<b>итого</b>			<b>610</b>	<b>63,61</b>	<b>680,8</b>	<b>16,83</b>	<b>24,35</b>	<b>92,84</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.

Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"  
*Марьина Т.П.*  
 Марьина Т.П.

Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №12  
*Пономарева А.С.*  
 Пономарева А.С.

**Меню на 10.01.2022**  
 для учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Щи из свежей капусты	200	7,71	71,60	1,70	4,92	5,11
	2блюдо	290	Птица тушеная с соусом	100	28,30	195,00	17,50	13,80	0,00
	гарнир	171/302	Каша пшеничная	150	10,18	203,00	6,00	3,90	36,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	36	2,22	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,59	57,50	0,44	0,00	13,90
					686	50,00	597,90	27,92	22,86

Зав.производства *Порожнякова Л.Д.* Порожнякова Л.Д.

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



Утверждаю  
 Директор ООО "Дружба"

Марьева Т.Н.



Утверждаю  
 Директор МБОУ СОШ №12

Пономарева А.С.

**Меню на 11.01.2022**  
 для учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский с рисом	200	<b>9,96</b>	134	7,25	4,92	20
	2блюдо	234	Биточки из филе рыбы с соусом	100	<b>30,26</b>	278	20	21,00	1^52
	гарнир	309	Макароны отварные	100	<b>7,02</b>	138	4,15	3,90	21,2
	закуска		Хлеб пшеничный	20	<b>1,17</b>	59,4	0,24	0,03	11,9
	хлеб	376	Чай с сахаром	200	<b>1,59</b>	135	0	0,24	33
	итого			620,00	<b>50,00</b>	744,40	31,64	30,09	86,10

Зав. производства Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию Алексеева Е.А.





**Меню на 12.01.2022**  
 для учащихся 5-11 класс

прием пищи	раздел	№респ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	9,79	201	8,25	7,27	26,3
	2блюдо	294	Биточки из птницы с соусом	100	30,55	197	9,55	12,60	11,3
	гарнир	309	Макароны отварные	100	7,02	197	5,5	4,20	34,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	17	1,05	94,4	0,38	0,00	13,9
	закуска	376	Чай с сахаром	200	1,59	56,4	3,04	0,82	19,7
				667,00	50,00	745,80	26,72	24,89	105,40

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



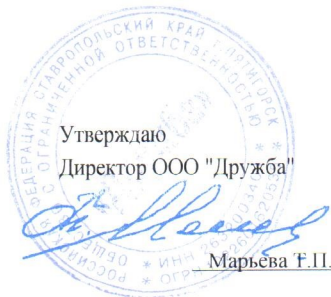


**Меню на 14.01.2022**  
для учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	7,97	201	8,25	7,27	26,3
	2блюдо	289	Рагу из птицы	175	38,43	197	9,55	12,60	11,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	32	2,01	60,3	2,04	0,40	12
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,59	57,50	0,44	0,00	13,90
					764,00	50,00	621,05	23,88	21,19

Зав.производства  Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию  Алексеева Е.А.



Утверждаю  
Директор ООО "Дружба"

Марьева Ф.И.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №12

Попомарева А.С.

**Меню на 13.01.2022**  
для учащихся 5-11 классов

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	<b>8,94</b>	110	1,69	7,27	14,8
	2блюдо	234	Биточки из филе минтая с соусом	100	<b>30,26</b>	137	11	12,60	10,5
	гарнир	309	Макароны отварные	100	<b>7,02</b>	159	3,76	4,20	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	<b>2,19</b>	70,8	2,28	12,41	14,8
	закуска	376	Чай с сахаром	200	<b>1,59</b>	56	20,53	0,00	13,98
					685,00	<b>50,00</b>	532,80	39,26	36,48

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

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