



ООО "Дружба"
 Марьева Г.И.



Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ №12
 Пономарева А.С.

Меню на 28.02.2022
 для учащихся 1-4 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
				10	8,70	75	0,1	7,25	0,1
завтрак	закуска	14	Масло сливочное	30	26,58	72,4	4,6	5,8	0
	закуска	15	Сыр Российский	220	23,12	294	8,24	10,3	56,1
	гор. блюдо	174	Капа вязкая молочная из риса	200	1,64	56	0,37	0,00	13,70
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,64	40,2	1,36	0,3	8
	хлеб		Хлеб ржаной	20	1,64	40,2	1,36	0,3	8
	итого			510	63,61	608,4	16,95	23,89	92,6

- * 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

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.



Меню на 01.03.2022
для учащихся 1-4 классов

прием пищи	раздел	№рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
завтрак	закуски	14	Масло сливочное	10	8,70	66,2	0,1	7,25	0,1
	закуска		Огурец свежий	17	4,59	3,3	0,21	0,03	0,57
	гор. блюдо	234	Биточки рыбные из филе минтая с соусом 70/30	100	27,82	137	11,9	5,28	10,50
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	18,93	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	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	итого			507	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 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 28.02.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	101	Суп картофельный с горохом	250	8,56	162	5,25	5,27	23,5
	2блюдо	294	Биточки из птницы с соусом	100	29,85	227	11,1	15	13
	гарнир	309	Макароны отварные	150	7,73	190,89	5,18	3,7	34,22
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	2,22	70,8	2,28	0,24	14,7
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,37	0,00	13,70
	итого			735	50,00	706,69	24,18	24,21	99,12

* 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 01.03.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
	1блюдо		Суп овощной	200	11,96	91	3	4,2	10,2
обед	2блюдо	34/330	Птица тушеная в соусе	100	28,3	205	13,1	15,9	3,36
	гарнир	304	Рис отварной	100	7,57	208	3,7	4,2	39,8
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	0,53	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 02.03.2022

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	8,49	119	1,88	7,1	11,7
	2блюдо	294	Биточки из птицы с соусом	100	29,85	190	11,4	11	11
	гарнир	202/309	Макароны отварные	150	7,73	198	5,54	4,34	34,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,93	70,8	2,28	0,24	14,7
	хлеб		Хлеб ржаной	15	0,36	40,2	1,36	0,3	8
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56	0,32	0	13,7
	итого			745	50,00	674,00	22,78	22,98	93,30

* 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 03.03.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	84	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	260	13,46	110	1,69	4,91	14,8
	2блюдо	291	Плов из птицы	150	28,51	315	14,5	17	25,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,57	70,8	2,28	0,24	14,8
	хлеб		Хлеб ржаной	25	2,1	40,2	1,36	0,26	7,96
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	207	3,36	110,2	0,1	0	26,9
	итого				682	50,00	646,20	19,93	22,41

* 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 04.03.2022

5-11 класс

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	98	Суп крестьянский с рисом	250	8,55	119	1,89	4,99	17
	2блюдо	234	Биточки рыбные из филе	90	27,82	137	11,9	5,28	10
			минтая с соусом						
	гарнир	302	Каша пшеничная	150	10,29	208	3,7	4,2	10,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	26	1,7	70,8	2,28	0,24	14,8
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	57,5	0,44	0,00	13,90
	итого			716	50,00	592,30	20,21	14,71	66,20

* 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 05.03.2022

прием пищи	раздел	№реп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Ккал	белки	жиры	углеводы
обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты	200	8,43	76,60	1,70	4,40	7,45
	2блюдо	290	Птица тушеная с соусом	100	28,30	158,00	12,60	11,00	1,68
	гарнир	302	Каша пшеничная	150	10,29	203,00	6,00	3,86	36,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,34	70,80	2,28	0,24	14,80
	напиток	376	Чай с сахаром	200	1,64	56,00	0,32	0,00	13,70
				670	50,00	564,40	27,92	19,50	69,81

Зав.производства _____ Порожнякова Л.Д.

Ответственный по питанию _____ Алексеева Е.А.