



7 ДЕНЬ  
Согласовано  
Ген. директор МБОУ СОШ №12  
Е.Д. Кошеваров

Утверждаю  
Ген. директор ООО «Комбинат школьного питания и торговли»  
В. Н. Серикова

## МЕНЮ

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
для возрастной категории 7-11 лет

на 10 декабря 2024 год

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценн ость, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
Гуляш	100(50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,4</b>	<b>26,5</b>	<b>56,5</b>	<b>563</b>	

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценн ость, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Суп с клецками	200	4,4	3,8	8	92	118/2015
Биточки рыбные	90	6,7	6,3	10,8	130	234/2015
Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	4,9	21,9	137	312/2015
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	379/2015
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,4</b>	<b>22,96</b>	<b>111</b>	<b>767,7</b>	

Бухгалтер  
Повар-бригадир

Борисова Т.И.  
Кельштейн Т.В.



УТВЕРЖДЕНО  
Согласовано  
И. О. директора МБОУ СОШ №12  
Е. Д. Кошеваров

Утверждаю  
Ген. директор ООО «Комбинат школьного питания и торговли»  
В. Н. Серикова

## МЕНЮ

для организации бесплатного питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях для детей возрастной категории от 12 лет и старше

на 10 декабря 2024 год

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценн ость, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Нарезка из соленых огурцов	60	0,5	0,1	1	6	70/2015
Гуляш	100 (50/50)	14,5	16,7	2,8	221	260/2015
Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	150	3,2	4,2	20,8	133	303/2015
Чай с лимоном	200/10/7	0,3	0	15,2	60	686/2004
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	25,2	100	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,6</b>	<b>21,8</b>	<b>81,8</b>	<b>602</b>	

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценн ость, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
Суп с клецками	250	5,5	4,7	10	115	118/2015
Биточки рыбные	100	7,5	7	12	145	234/2015
Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,6	5,7	24,2	164	312/2015
Кофейный напиток с молоком	200	3	1,2	14,7	93	686/2004
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25,2	100	П/П
Хлеб ржаной иодированный	40	2,6	0,4	16,8	82	П/П
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
<b>ИТОГО:</b>		<b>38,3</b>	<b>29,9</b>	<b>116,5</b>	<b>895</b>	

Бухгалтер  
Повар-бригадир

Борисова Т.И.  
Кельштейн Т.В.