



3 ДЕНЬ  
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 возрастной категории 7-11 лет

на 18 декабря 2024 год

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценн ость, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Запеканка из творога 5% со сгущеным молоком	135/20	22,5	17	43,4	284	223/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	15,1	60	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	140	0,5	0,5	13,7	66	338/2015
<b>ИТОГО:</b>		<b>35,6</b>	<b>26,7</b>	<b>98,1</b>	<b>638</b>	

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценн ость, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
Капуста квашеная	60	0,9	0,06	3,1	16,2	70/2015
Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,6	9,4	86	96/2015
Котлеты рубленные из птицы	90	15,6	14,8	8	256	294/2015
Рагу овощное	150	3,5	7,6	16	146	541/2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,2	80	ПР
Хлеб ржаной иодированный	30	2	0,3	12,6	61	ПР
Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	92	386/2015
<b>ИТОГО:</b>		<b>32,2</b>	<b>32,46</b>	<b>87,9</b>	<b>802,2</b>	

Бухгалтер  
Повар-бригадир

Борисова Т.И.  
Кельштейн Т.В.



3 ДЕНЬ  
Согласовано  
И. Директора МБОУ-СОШ №12  
Е. Д. Кошеваров

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

## М Е Н Ю

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

на 18 декабрь 2024 год

### ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценн ость, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
Сыр твердый порциями	20	5,2	5,3	0	68	15/2015
Запеканка из творога 5% со сгущенным молоком	155 (135/20)	22,5	17	43,4	284	223/2015
Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	119	382/2015
Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	20,1	82	ПР
Хлеб ржаной иодированный	20	1,3	0,2	8,4	41	ПР
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/2015
<b>ИТОГО:</b>		<b>36,4</b>	<b>26,9</b>	<b>104,1</b>	<b>664,5</b>	

### ОБЕД

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества г			Энерг.ценн ость, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,		
Капуста квашеная	100	1,6	0,1	5,2	26	70/2015
Рассольник Ленинградский	250	2	5,7	11,7	107	96/2015
Котлеты рубленые из птицы	100	17,4	16,6	16,2	286	294/2015
Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	175	541/2004
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	11	65	388/2015
Хлеб пшеничный	60	4,2	0,6	30,2	120	П/П
Хлеб ржаной иодированный	50	3,2	0,5	21	102	П/П
Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386/2015
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,5	70,5	338/2015
<b>ИТОГО:</b>		<b>39,6</b>	<b>38,4</b>	<b>137,4</b>	<b>1053,5</b>	

Бухгалтер  
Повар-бригадир

Борисова Т.И.  
Кельштейн Т.В.