



«Согласовано»

Директор MAOU СОШ №12

А.В. Кондрахин

МЕНЮ

бесплатного горячего питания обучающихся 1 – 4 классов

MAOU СОШ №12

завтрак

23.10.2023г.

№ п/п	Наименование блюда	Калорийность(ккал.)	Выход (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы
1.	Котлета рыбная	150,82	90 г	36,82	13.65	13.38	15.18
2.	Рис отварной	124,80	150 г	12,75	4.61	6.45	48.20
3.	Хлеб пшеничный	104,3	40 г	3,53	0.7	0.14	14.14
4.	Какао с молоком	101,58	180 г	12,30	2.28	0.84	15.42
5.	Салат из свеклы,зелень	59,9	60 г	6,60	0.8	3.25	4.2
				72,00			

Индивидуальный предприниматель



Е.В. Ильенко



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ №12

А.В. Кондрахин

МЕНЮ

бесплатного горячего питания обучающихся с ОВЗ и

детей-инвалидов 1-11 классов МАОУ СОШ №12

23.10.2023г.

№ п/п	Наименование блюда	Калорийность(ккал.)	Выход (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы
	Завтрак						
1.	Котлета рыбная	150,8	90 г	61,82	10.62	10.41	11.81
2.	Рис отварной	124,8	150г	12,75	4.61	6.45	48.20
3.	Чай с сахаром	37,7	180 г	4,32	0.91	0.006	10.98
4.	Хлеб пшеничный	78,3	30 г	2,06	2.28	0.84	15.42
5.	Салат из свеклы,зелень	59,9	60 г	6,60	0.8	3.25	4.2
				64,02			

№ п/п	Наименование блюда	Калорийность(ккал.)	Выход (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы
	Обед						
1.	Борщ из свежей капусты	116,3	200 г	15,69	6.57	6.05	13.71
2.	Гуляш из филе	186,3	90г	37,68	5.25	6.15	35.25
3.	Каша пшеничная	151,40	150 г	7,16	3.29	5.44	22.20
4.	Хлеб пшеничный	94,4	50 г	4,43	3.16	0.4	19.32
5.	Компот из сухофруктов	103,1	200 г	7,04	0.9	0.18	18.18
				72,0			

Индивидуальный предприниматель



Е.В. Ильенко



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ №12

А.В.Кондрахин

МЕНЮ

бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий

5-11 классов МАОУ СОШ №12

обед

23.10.2023г.

№ п/п	Наименование блюда	Калорийность(ккал.)	Выход (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы
1.	Котлета рыбная	183,8	70 г	31,15	10.62	10.41	11.81
2.	Рис отварной	269,7	150г	12,75	4.61	6.45	48.20
3.	Компот из сухофруктов	103,1	200 г	7,04	0.9	0.18	18.18
4.	Хлеб пшеничный	78,3	30 г	2,06	2.28	0.84	15.42
				53,00			

Индивидуальный предприниматель



Е.В. Ильенко