



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ

Столовая школы № 12

на 10 октября 2022 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккалл	Цена
Каша рисовая с маслом	190.10	6,01	11,45	30,14	258,20	26-36
Плюшка «Московская»	60	3,84	7,58	58,69	254,02	14-00
Чай с молоком	200	2,25	1,95	17,48	93,01	11-29
Хлеб в/с	30	1,50	0,45	12,15	58,35	3-00
Йогурт фруктовый	95	1,37	1,14	3,42	75,55	25-35
<b>Итого:</b>					<b>739,13</b>	<b>80-00</b>

Суп овощной с говядиной	8.250.10	7,26	11,45	8,96	165,32	27-30
Грудка отварная с маслом	75.5	18,57	16,16	0,03	219,90	47-25
Каша гречневая, рассыпчатая	150	3,10	5,5	26,67	166,42	14-95
Компот из кураги	200	1,04	-	0,06	30,16	14-10
Хлеб в/с с микронутриентами	60	3,23	0,79	20,50	146,20	6-00
<b>Итого:</b>					<b>728,00</b>	<b>109-60</b>

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

Соц.педагог: \_\_\_\_\_

Мед.работник: \_\_\_\_\_



«Согласовано»  
Директор МАОУ СОШ № 12  
Луденко Т.В.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

М Е Н Ю для детей 7-11 лет

Столовая школы № 12

на 10 октября 2022 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	Цена
Каша рисовая с маслом	190.10	6,01	11,45	30,14	258,20	26-36
Плюшка «Московская»	60	3,84	7,58	58,69	254,02	14-00
Чай с молоком	200	2,25	1,95	17,48	93,01	11-29
Хлеб в/с	30	1,50	0,45	12,15	58,35	3-00
Йогурт фруктовый	95	1,37	1,14	3,42	75,55	25-35
Итого:					<b>739,13</b>	<b>80-00</b>

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

Соц.педагог: \_\_\_\_\_

Мед.работник: \_\_\_\_\_



«Согласовано»  
 Директор МАОУ СОШ № 12  
 Гуденко Т.В.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!  
 М Е Н Ю для детей 12-17 лет

Столовая школы № 12 на 10 октября 2022 г.

Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	Цена
Каша рисовая с маслом	190.10	6,01	11,45	30,14	258,20	26-81
Чай с сахаром	200	0,2	-	15,00	58,00	2-19
Хлеб в/с	30	1,50	0,45	12,15	58,35	3-00
Сдоба «Выборгская» с корицей	80	6,32	10,88	62,48	316,80	18-00
<b>Итого:</b>					<b>691,35</b>	<b>50-00</b>

**Экспресс-завтрак**

Печенье «Медовое»	30	1,95	6,93	14,22	88,20	10-00
Чай с сахаром	202	0,18	-	15,55	58,45	2-40
<b>Итого:</b>					<b>146,65</b>	<b>12-40</b>

**Свободные блюда**

Салат из фунчозы	100				27-60	
Салат «Домашний»	100				41-10	
Сельдь с картофелем и луком	30.50.5.5				32-70	
Суп овощной с говядиной	250.10				17-00	
Горбуша, тушенная с овощами	75.75				52-20	
Гречка по-купечески с говядиной	50.150				90-00	
Котлета «Домашняя» с соусом	80.50				57-10	
Гуляш из говядины	50.75				68-65	
Ножка куриная, фаршированная	100				51-80	
Картофельное пюре	150				17-45	
Капуста, тушенная с перцем	150				14-65	
Каша гречневая, рассыпчатая	150				14-95	
Компот вишневый	200				11-10	
Соус красный основной	50				1-95	
Масло сливочное	5				6-25	
Чай с сахаром с лимоном	200.7				5-20	
Чай пакетированный с лимоном	200.7				7-95	
Хлеб в/с с микронутриентами	30				3-00	

Зав.производством: \_\_\_\_\_  
 Калькулятор: \_\_\_\_\_  
 Соц.педагог: \_\_\_\_\_  
 Мед.работник: \_\_\_\_\_