



СОГЛАСОВАНО

МЕНЮ на

УТВЕРЖДАЮ

2026 г. по школе № 12 2 неделя 5 день

Наименование блюда	Цена (руб.)	Выход (гр.)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные в-ва					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	А	В	С	Са	Fe	
Завтрак												
Яйцо вареное	10-01	1шт	12.70	11.50	0.70	157.00	0.25	0.51		55.00	2.50	
Каши пшеничная молочная с маслом	24-18	200/6	8.46	8.84	43.79	311.40	0.09	0.41	1.25	133.10	1.47	
Кондитерское изделие	17-71	1ш	1.40	1.65	38.65	177.00	3.50	0.03	0.20	8.00	0.75	
Чай с лимоном	5-37	200/7	0.27	0.06	15.25	60.00		0.01	3.30	8.45	0.91	
Батон нарезной	2-73	020	1.54	0.60		52.67		0.04		4.40	0.40	
	60=		24	23	98	758	4	1	5	209	6	

12-17 лет												
Мандарины	18-23	1ш	1.28	0.48	12.96	64.00		0.14	60.80	56.00	0.16	
Котлеты домашние с соусом	59-28	82/40	7.40	8.64	2.94	159.70		0.08	0.24	6.94	0.22	
Каши гречневая рассыпчатая	16-06	180	10.48	7.93	51.48	387.60	0.06	0.17		26.15	5.64	
Рулет маковый	21-56	1ш	3.25	6.21	25.65	171.33	0.01	0.09	0.02	8.97	0.45	
Компот из свежих яблок	9-02	200	0.18	0.18	24.41	96.00	0.01	0.02	7.49	7.66	1.06	
Батон нарезной	4-05	029	2.23	0.87		76.37		0.06		6.38	0.58	
Хлеб ржаной	1-80	020	1.32	0.24	6.84	42.00		0.06		7.00	0.78	
130=			26	25	124	979	0	1	69	119	9	

обед												
Мандарины	18-23	1ш	1.12	0.42	11.34	56.00		0.13	53.20	49.00	0.14	
Суп картофельный с макаронными изделиями с филе курицы	22-13	250/13	2.86	4.54	21.04	139.00	0.96	0.19	16.70	28.02	1.08	
Котлеты домашние с соусом	59-28	82/40	7.40	8.64	2.94	159.70		0.08	0.24	6.94	0.22	
Каши гречневая рассыпчатая	16-06	150	8.73	6.61	42.90	323.00	0.05	0.14		21.79	4.70	
Компот из свежих яблок	9-02	200	0.18	0.18	24.41	96.00	0.01	0.02	7.49	7.66	1.06	
Батон нарезной	3-48	025	1.92	0.75		65.83		0.05		5.50	0.50	
Хлеб ржаной	1-80	020	1.32	0.24	6.84	42.00		0.06		7.00	0.78	
130=			24	21	109	864	1	1	78	126	8	

обед												
Салат Крабик/масло растительное/	27-42	70	5.40	11.09	1.06	126.00	0.03	0.09	4.95	43.87	1.55	
Филе курицы запеченное с сыром	80-06	75/15	26.98	10.17	0.80	203.00	0.17	0.18	2.72	418.85	1.73	
макаронны отварные	14-75	180	6.40	5.86	42.64	253.20	0.06	0.13		23.62	1.08	
Хуплу говядина	12-86	50	2.01	4.04	10.92	85.80		0.07	0.89	4.86	0.29	
Компот из свежих яблок	9-02	200	0.18	0.18	24.41	96.00	0.01	0.02	7.49	7.66	1.06	
Батон нарезной	4-09	030	2.31	0.90		79.00		0.06		6.60	0.60	
Хлеб ржаной	1-80	020	1.32	0.24	6.84	42.00		0.06		7.00	0.78	
150=			45	32	87	885	0	1	16	512	7	

полдник												
Булочка дорожная	7-55	90	6.07	13.52	51.10	352.80		0.13		12.82	0.77	
Сок	23-10	200/1шт	1.00		18.20	76.00		0.04	4.00	14.00	0.60	
Яблоки	19-35	1ш	0.06	0.06	1.38	5.83			2.31	2.24	0.30	
50=			7	14	71	435	0	0	6	29	2	

полдник												
Булочка дорожная	7-55	90	6.07	13.52	51.10	352.80		0.13		12.82	0.77	
Сок	23-10	200/1шт	1.00		18.20	76.00		0.04	4.00	14.00	0.60	
Кондитерское изделие	29-35	1ш	1.40	1.65	38.65	177.00	3.50	0.03	0.20	8.00	0.75	
60=			8	15	108	606	3	0	4	35	2	

Зам.директора
Зав.производством
Калькулятор