

Утверждаю:
ИП Горбеев О.С.

Директор МБОУ «СОШ №12» ПГО
Е.М. Магарламова

МЕНЮ № 1
на «23» декабря 2020 г.
(Здень) среда



Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Гречка отварная	150	5,71	9,27	26,3	186,48	16,00
Котлета куриная с соусом	80	10,06	10,8	13	181,1	18,00
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Морская капуста	30	0,48		1,9	9	8,00
Чай с лимоном	200	0,2	0	17	63	6,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200					20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Гречка отварная	180	6,85	8	30	242	23,80
Котлета куриная с соусом	100	10	9	10,6	162	26,70
Хлеб пшеничный	50	1	1	4	48	2,50
Морская капуста	50	0,48		1,9	9	11,00
Чай с лимоном	200	0,2	0	17	63	6,00
Завтрак (ОВЗ)						
Гречка отварная	150	3	4	9	218	16,00
Котлета куриная с соусом	50/30	3,8	5	7	155	18,00
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,42	14	79,2	2,00
Морская капуста	30	0,48		1,9	9	8,00
Чай с лимоном	200	0,2	0	17	63	6,00
Обед (ОВЗ)						
Борщ со свеж. капусты на м/к бул.	250	7,65	15,00	26,00	230	23,80
Плов с мясом	160	10	6	28	345	38,70
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	10,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50

Утверждаю:
ИП Говорев О.С.

Директор МБОУ «СОШ №12» ПГО
Е.М. Магарламова

МЕНЮ № 2
на « 23 » декабря 2020 г.
(3 день) среда

Наименование блюда	Выход готового блюда	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	к/кал	Цена
Горячий Завтрак 1-4 кл.						
Каша молочная манная	200	10	11	20	240	26,00
Бутерброд с маслом/сыром	40/10/15	4	5	30	169	18,00
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	4	2	7	89	5,00
Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	6,00
Второй завтрак 1-4 кл.						
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	20,00
Горячий Завтрак 5-11 классы						
Каша молочная манная	220	10	8	60	235	25,80
Бутерброд с маслом/сыром	50/10/15	7	12	1	156	18,50
Яблоко	100	1	1	4	128	13,20
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4	2	7	89	6,50
Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	6,00
Завтрак (ОВЗ)						
Каша молочная манная	220	10	8	60	235	25,80
Бутерброд с маслом/сыром	50/10/15	7	12	1	156	18,50
Яблоко	100	1	1	4	128	13,20
Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4	2	7	89	6,50
Чай с лимоном	200	0,16	0	17	63	6,00
Обед (ОВЗ)						
Борщ со свеж. капусты на м/к бул.	250	7,65	15,00	26,00	230	16,80
Плов с мясом	180	10	6	28	345	23,70
Огурец свежий	100	0,4	0,1	4	12	5,00
Компот из сухофруктов	200	0,0	0,00	13,00	94	7,00
Хлеб пшеничный	50	3,06	0,42	14	79,2	2,50