



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 01 апреля 2024 г.(безглютеновая диета)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 01.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюда	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	83,75	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	55	26,42	7,7	0,33	0	1,6
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	250	49,18	95	2,25	0	21
			Итого		166	461,5	17,935	24,315	42,37
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,57	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	23,22	96	2,85	5,7	7,35
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	14,69	4,2	0,18	0	0,87
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко Бребери	168	36,87	78,2	0,68	0	19,21
		Итого		166	460,75	19,365	21,015	48,03	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	33,08	64,4	0,48	5,99	2,2
	Первое бл	3/128-96	Рассольник Домашний	250	16,31	116,06	2,54	4,28	16,79
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	138,78	200,64	15,75	13,66	1,09
	2 блюдо	0051/б/593/04	Соус томатный без муки (с пом.	25	6,59	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,87	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	694,77	22,516	28,6	85,068

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарсова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 03 апреля 2024г. (безглютеновая диета)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 03.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	88,93	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	100	15,82	112,17	2,191	3,78	18,29
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный (горячий)	200	12,97	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	160	35,19	73,6	0,64	0	18,08
			Итого		166	534,77	23,386	15,945	76,67
Завтрак	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	2,8	0,12	0	0,58
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,32	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	150	25,15	111,42	3,59	3,83	15,84
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	60	13,08	27,6	0,24	0	6,78
			Итого		166	391,02	16,925	17,885	40,815
Обед 248 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	27,99	112	5,73	5,9	9,2
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	26,2	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №84	Картофельная запеканка с мясом	200	170,87	375,5	20,56	18,211	34,401
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	17,04	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	692,91	28,625	28,796	81,774

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 04 апреля 2024 г. (безглютеновая диета)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12				Отд./корп	День				04.04.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	ТТК №115	Суфле творожное	150	92,48	321,4	20,9	16,2	21,9	
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Хлеб белый	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,94	71,35	1,38	1,64	13,64	
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	220	43,81	83,6	1,98	0	18,48	
			Итого			166	567,35	25,81	19,57	70,42
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	100,78	151,76	11,8	11,4	0,7	
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73	
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	25	12,24	3,5	0,15	0	0,72	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	150	32,65	69	0,6	0	16,95	
		Итого			166	402,4	14,851	14,055	55,67	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №109	Салат Мозаика	100	62,88	117,3	3,6	10	2,58	
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	20,73	95,5	1,85	4,27	12,2	
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0	
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	94,33	180,6	25,7	8,54	0,29	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,96	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,77	219,37	3,87	5,25	41,8	
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	13,66	126,56	0,08	0	33,55	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	8,33	42	0,16	0,004	7,8	
		Итого			248	838,78	38,674	32,044	99,908	

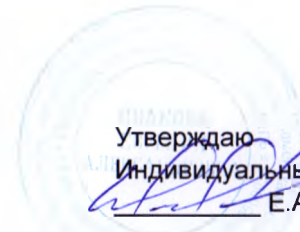
Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

Меню на 05 апреля 2024г (безглютеновая диета)



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 ДОКУМЕНТОВ
 Е.А.Блохина



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День				
Прием/дйщи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	104,36	409,4	13,77	21,58	42,68
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	125	27,36	57,5	0,5	0	14,13
			Итого		166	595,85	18,665	25,69	74,96
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	122,01	277,9	22,28	19,9	1,04
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,15	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	207,72	7,01	4,78	37,56
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,22	14	0,055	0,015	2,6
		Итого		166	628,67	33,935	29,41	58,74	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов*	100	36,28	103,94	0,7	9,99	2,86
	Первое бл	4/129-96	Рассольник Ленинградский(перлое	250	14,21	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №111	Рулетик "Пеструшка"в сливочном	75/40	146,35	311,8	19,15	15,4	8,4
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	25,31	185,04	3,92	5,6	31,64
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	25	10,9	26,3	0,96	1,26	2,86
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,69	144,42	1,33	0	37,3
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,66	14	0,055	0,015	2,6
		Итого		248	920,25	28,835	37,565	105,078	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова