



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 12  
Е.А.Блохина

Меню на 02 октября 2023 г.(возрастная категория 12-18 лет)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ № 12

Отд./корп

День

02.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб	Мучные изд.	ТТК №62	Бутерброд горячий с колбасой и с	15/15/20	32,47	138,55	7,3	7,64	10,46
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	28,64	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "	200	39,46	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	103	57,52	38	0,8	0	8,6
			Итого		160	581,35	20,74	24,94	71,445
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	25	29,4	90,25	6,7	6,8	0
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар	75/30	86,48	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	22,43	78,9	2,9	3,8	8,6
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	6,63	4,2	0,18	0	0,87
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,15	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		160	458,02	24,51	21,74	42,845
Обед 238 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	60	15,91	6	0,42	0	1,08
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	17,64	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	041/437-04	Гуляш из говядины	50/75	120,05	215,2	15,7	14,8	4,96
	гарнир	3/469-96	Макаронные изделия отварные	180	13,24	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	5/646-96	Напиток лимонный	200	8,17	94,72	0,144	0	24,53
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	20	1,39	43	1,36	0,24	9,28
	Мучные изд.	ТТК №14	Булочка Ромашка	75	10,23	264,75	6	7,2	46,77
Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	140	21,6	64,4	0,56	0	15,82	
		Итого		238	1111,31	37,338	35,11	168,945	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Меню на 03 октября 2023 г (возрастная категория 12-18 лет)

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

03.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб	2 блюдо	ТТК №49	Оладьи из печени (яйцо)	75	62,54	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	28,13	185,04	3,92	5,6	31,64
	Доп.гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	11,55	5,75	0,33	0	1,18
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин. "Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	30	16,8	11,4	0,24	0	2,58
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	135	21,07	62,1	0,54	0	15,25
			Итого		160	649,99	27,24	22,83	86,82
Завтрак комплекс №2 160 руб	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	118,18	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,4	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	18,37	9,2	0,52	0	1,88
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		160	503,27	21,89	15,39	73,75
Обед 238руб.	Холодн.закус	ТТК №82	Салат "Уральский"(ранняя капуста)	100	14,22	120,6	1,93	10,04	5,9
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	18,18	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0037/420-96	Рулет с луком и яйцом	100	106,35	220	14,57	12,8	12,27
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	0,88	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	20,8	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,06	144,42	1,33	0	37,3
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	ТТК №30	Сочень с творогом	110	37,64	396,16	11,62	18,77	47,96
				Итого		238	1412,8	42,804	57,04

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 04 октября 2023 г.(возрастная категория 12-18 лет)

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Е.А.Блохина

Школа МБОУ СОШ № 12

Отд./корп

День

04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №66	Тефтели из курицы тушеные в со	80/40	64,57	237,7	9,53	15,67	15,5
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	15,93	207,72	7,01	4,78	37,56
	Доп.гарнир	8/97-04	Огурец свежий	30	7,96	3	0,21	0	0,34
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6,06	60	0,3	0	15,22
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Груша	126	45,33	54,6	0,52	0	13,91
			Итого		160	685,27	23,79	24,785	97,63
Завтрак комплекс №2 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленный из индейки	80	81,05	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	27,11	137,54	2,8	6,4	16,78
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	180	27,95	82,8	0,72	0	20,34
				Итого		160	616,83	25,52	27,005
Обед 238 руб	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	65	14,3	9,1	0,39	0	1,9
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский	25/250	61,43	157,18	9,52	5,6	16,94
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0018/416-96	Котлета рубленая	2x50	112,92	257,38	16,72	13,78	17,66
	Гарнир	8а/482-96	Капуста тушеная	80	11,36	66,1	1,9	2,8	8,7
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,59	106,14	2,046	2,64	19,73
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	10,61	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Мучные изд.	ТТК №21	Плюшка с сахаром	50	6,44	177,09	4,18	5,25	30,18
				Итого		238	1000,3	37,896	31,4

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 05 октября 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0060/362-04	Пудинг из творога (без изюма)	135	86,91	334,75	22,14	15,7	26,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,38	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Мучные изд.	1/773-04	Булочка Веснушка	50	4,99	157,4	4,29	4,9	25,71
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	130	53,98	49,4	1,17	0	10,92
			Итого		160	662,55	29,24	22,3	89,7
Завтрак комплекс №2 160руб.	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	96,85	177,2	12,72	14,04	0,045
	2 блюдо	0049/214/96	Морковь ,тушенная с рисом	125	19,82	144,3	2,3	5,6	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	37,98	38	0,9	0	8,4
			Итого		160	464,1	17,64	19,76	56,275
Обед 238 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	25,45	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,92	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	003/394-96	Жаркое по-домашнему	50/125	129,16	284,33	17,35	14,89	21,46
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	5	2,6	2,05	0,16	0,01	0,36
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	17,93	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	ТТК №23	Пицца школьная с сосисками	60	20,47	166,06	5,93	6,24	21,71
			Итого		238	873,56	31,844	39,62	100,8

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Меню на 06 октября 2023 г. (возрастная категория 12-18лет)

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 06.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски	75	70,06	295,2	13,87	24,64	4,8
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	40	8,98	5,6	0,24	0	1,16
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	125	51,89	47,5	1,12	0	10,5
			Итого		160	617,05	20,51	29,54	70,215
Завтрак комплекс №2 160 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	86,49	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	150	26,44	168,25	3,28	5,67	42,06
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	25	5,42	3,5	0,15	0	0,72
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Груша	100	36	42	0,4	0	10,7
			Итого		160	479,96	17,65	17,28	81,635
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	25,29	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	13,72	113,78	2,63	3,53	18,97
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	ТТК № 56	Филе из птицы тушеное в соусе(п	75/50	99,18	242,2	18,88	16,98	3,5
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	20,8	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	12,68	98,12	0,198	0	25,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	20	1,39	43	1,36	0,24	9,28
	Мучные изд.	ТТК №31	Рогалик с маком	100	17,13	313,58	7,48	7,23	58,3
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	145	22,64	66,7	0,58	0	16,39
			Итого		238	1319,79	40,992	46,33	195,56

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова