



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 02 октября 2023 г.(безглютеновая диета)



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	2 блюдо	0020/413-04	Колбаса отварная	25	19,81	63	2,9	5,7	0
	Холодн.закус	8/97-04	Горошек зеленый конс	30	7,97	12,3	0,93	0,06	2,13
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	103	57,52	38	0,8	0	8,6
			Итого		160		489,65	15,56	22,88
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	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	35	7,56	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
		Итого		160		429,57	22,8	21,56	35,56
		Итого			0	0	0	0	0

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А. Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 03 октября 2023 г (безглютеновая диета)

Отд./корп



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Е.А. Иванова

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 без муки (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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	30	16,8	11,4	0,24	0	2,58
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	135	21,07	62,1	0,54	0	15,25
		Итого			160	595,89	25,095	22,605	74,32
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
		Итого			160	449,17	19,745	15,165	61,25
		Итого			0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 04 октября 2023 г.(безглютеновая диета)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

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	17	20	61,3	4,55	3,19	0
	Холодн.закус	17/27-96	Салат Витаминный (ябл. и моркв)	100	12,41	98,03	1,1	5,02	12,73
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное в воде(без муки)	40/50	99	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	15,93	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6,06	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	619,76	26,19	24,18	73,84
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 рубленый 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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	155	23,66	71,3	0,62	0	17,5
		Итого		160	565,23	23,33	26,795	56,35	
		Итого			0	0	0	0	0

Заместитель директора по ОП



Н.В.Тарасова



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е. А. Иванова

День 05.10.2023

Меню на 05 октября 2023 г. (безглютеновая диета)

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е. А. Блохина

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	91,51	344,6	22,34	15,78	28,9
	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
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	115	47,77	43,7	1,03	0	9,66
			Итого		160	537,3	25,12	17,51	69,93
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	7,85	4,9	0,21	0	1,02
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	83,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	2 блюдо	0049/214/96	Морковь ,тушеная 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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	41,38	38	0,9	0	8,4
			Итого		160	514,54	23,915	17,765	66,28
			Итого		0	0	0	0	0

Зам директора по ОП Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 06 октября 2023 г. (безглютеновая диета)



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(без панировки)	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	20	4,29	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	125	51,89	47,5	1,12	0	10,5
			Итого		160	585,8	18,68	29,36	62,35
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	20	4,29	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,04	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Груша	100	36	42	0,4	0	10,7
			Итого		160	436,81	15,855	17,085	71,61
			Итого		0	0	0	0	0

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова