



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 04 марта 2024 г. (возрастная группа 12-18 лет, 1 смена)

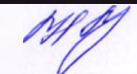


Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа  Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	0029/262-96	Каша молочная пшеничная	200/10	23,59	280,72	7,76	11,64	38,55
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	38,64	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
	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	65,01	326,6	11,2	18,2	31,61
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.Гала	175	37,55	80,5	0,7	0	19,8
			Итого		166	841,97	26,26	36,1	108,605
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	20,06	96	2,85	5,7	7,35
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	38,64	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
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	102	21,52	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	506,5	25,25	27,26	40,325
Обед 248 руб.	Холодн,закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	52,04	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	3/128-96	Рассольник Домашний	250	15,72	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	139,78	200,64	15,75	13,66	1,09
	2 блюдо	0051/6/593/04	Соус томатный (с помидорами)	25	8,25	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,66	204,02	5,37	4,27	38,4
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	33	2,65	82	2,68	0,2	18,41
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		248	837,09	28,21	34,52	104,078

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.  Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 04 марта 2024г.(возрастная группа 12-18 лет,2 смена)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп День 04.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2 комплекс 166 руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	31,22	64,4	0,48	5,99	2,2
	Первое бл	3/128-96	Рассольник Домашний	250	15,72	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	50	92,45	133,76	10,49	9,11	0,73
	2 блюдо	0051/б/593/04	Соус томатный (с помидорами)	25	8,25	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,66	204,02	5,37	4,27	38,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	36	2,9	93,2	3,04	0,24	20,92
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
			Итого		166	729,22	23,53	26,07	102,658
Полдник 166 руб.	Мучные изд.	ТТК №31	Рогалик с маком	100	20,62	313,58	7,48	7,23	58,3
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
			Йогурт молочный	125	42	78	2,8	2,5	11
	Фрукты	14/т24-96	Груша	236	64,74	96,6	0,92	0	24,6
				Итого		166	607,38	16,66	15,9
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блюхина

Меню на 05 марта 2024 г.(возрастная категория 12-18 лет,1 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

05.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	15,91	4,2	0,18	0	0,87
	2 блюдо	ТТК №113	Биточки "Фрегат" (горбуша)	75	76,92	246	17,25	18,6	2,36
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	2,95	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	26	2,13	60,58	1,976	0,156	13,598
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	192	43,14	72,2	1,71	0	15,9
			Итого		166	634,06	25,506	24,566	80,308
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,98	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленый	80	103,01	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	17,66	137,54	2,8	6,4	16,78
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	18	1,4	41,94	1,368	0,108	9,414
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	125	28,09	47,5	1,12	0	10,5
				Итого		166	576,87	25,768	26,993
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №96	Салат Пекинский со св. овощами	100	53,57	62,13	1,02	5,16	2,6
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский	25/250	68,12	157,18	9,52	5,6	16,94
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	5,2	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	ТТК № 56а	Филе индейки тушеное в соусе(томатный)	50/50	84,23	187,9	15,49	12,5	3,6
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	11,54	265,5	8,8	6,14	47,24
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	21,05	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	35	2,9	82,016	2,68	0,2	18,41
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	20	1,39	43	1,36	0,24	9,28
				Итого		248	949,426	39,6	31,84

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 05 марта 2024г.(возрастная категория 12-18 лет,2 смена)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	ТТК №81а	Салат из кукурузы с яйцом (конс)	60	27,87	60,6	2,43	4,4	3,45
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский без фрикадел.	250	16,4	100,75	3,8	1,84	16,93
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК № 56а	Филе индейки тушеное в соусе(тс	50/50	84,23	187,9	15,49	12,5	3,6
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	11,54	265,5	8,8	6,14	47,24
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	21,05	131,2	0,45	0	34,14
	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		166	824,3	33,31	26,12	120,478	
Полдник 166 руб.	Мучные изд.	701-96	Котлета запеченная в тесте	100	75,37	360	10,56	17,06	43,6
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	42	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	202	45,47	76	1,8	0	16,8
		Итого		166	573,5	14,06	18,56	90,37	
		Итого		0	0	0	0	0	

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 06 марта 2024г.(возрастная группа 12-18 лет,1 смена)

Отд./корп



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День 06.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	2 блюдо	0047/460-1996	Котлета рубл. из филе кур	75	59,53	217,09	12,54	12,02	15,49
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,66	204,02	5,37	4,27	38,4
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	16,74	4,6	0,26	0	0,94
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный (горячи	200	12,69	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	17	1,35	39,61	1,292	0,102	8,891
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	185	39,59	82,8	0,72	0	20,34
		Итого		166	740,48	21,992	16,512	132,331	
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	16,74	4,6	0,26	0	0,94
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,32	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	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/м24-96	Яблоко св.	102	21,83	46	0,4	0	11,3
		Итого		166	619,4	24,58	20,42	89,595	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	26,55	112	5,73	5,9	9,2
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	25,86	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/м.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	173,27	375,5	20,56	18,211	34,401
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	16,76	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	28	2,26	65,24	2,13	0,168	14,644
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		248	765,65	31,38	29,069	98,458

Зам.директора по О.П.

*М.В.*

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

Меню на 06 марта 2024 г.(возрастная группа 12-18 лет,2 смена)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День

06.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 166 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	26,55	112	5,73	5,9	9,2
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	25,86	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	0018/416-96	Шницель рубленый	50	65,99	128,69	8,36	6,89	8,83
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	25,31	185,04	3,92	5,6	31,64
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	16,76	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	28	2,23	65,24	2,13	0,168	14,644
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		166	703,88	23,1	23,348	104,527
Полдник 166 руб.	Мучные изд.	ТТК №24	Пицца школьная с колбасой	120	43,5	332	11,86	12,48	43,42
	Напиток	11/705-04	Напиток из шиповника	200	13,3	106,7	0,8	0	26,97
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок"	200	39,2	156	5,6	5	22
	Фрукты	14/т24-96	Груша	255	70	109,2	1,04	0	27,8
			Итого		166	703,9	19,3	17,48	120,19
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 07 марта 2024 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 07.03.2024				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	ТТК №115	Суфле творожное	150	93,53	321,4	20,9	16,2	21,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	3/769-04	Булочка Домашняя	50	6,21	193,48	3,69	6,92	31,2
	Хлеб белый	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,95	71,35	1,38	1,64	13,64
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	192	43,14	72,2	1,71	0	15,9
				Итого		166	721,43	29,12	26,46
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	101,42	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	13,46	4,2	0,18	0	0,87
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,41	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	146	31,24	66,7	0,58	0	16,39
			Итого		166	478,2	17,766	14,34	72,99
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №109	Салат Мозаика	100	64,39	117,3	3,6	10	2,58
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	20,6	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	87,31	180,6	25,7	8,54	0,29
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	10,24	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	17,55	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	13,92	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб белый	ТТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	32	2,61	72,23	2,356	0,186	16,213
	Хлеб рж/пшен	ТТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
			Итого		248	923,94	42,78	33,496	117,511

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 07 марта 2024г. (возрастная категория 12-18 лет 2 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День		07.03.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед  2 комплекс 166 руб.	Холодн.закус	ТТК №109	Салат Мозаика	100	64,39	117,3	3,6	10	2,58
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	20,6	95,5	1,85	4,27	12,2
	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	50	43,66	90,3	12,85	4,27	0,15
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,1	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	17,55	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смор	200	13,92	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	18	1,48	41,94	1,368	0,108	9,414
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			<b>Итого</b>		166	756	25,528	26,648	108,242
Полдник 166 руб.	2 блюдо	ТТК №115	Суфле творожное	150	93,53	321,4	20,9	16,2	21,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	3/769-04	Булочка Домашняя	50	6,21	193,48	3,69	6,92	31,2
	Хлеб белый	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,95	71,35	1,38	1,64	13,64
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	192	43,14	72,2	1,71	0	15,9
			<b>Итого</b>		166	721,43	29,12	26,46	93,84
			<b>Итого</b>		0	0	0	0	0

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова