



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 04 марта 2024 г.(безглютеновая диета 1 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
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	95,76	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Горошек зеленый конс	15	4,5	12,3	0,93	0,06	2,13
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,56	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	110	23,54	50,6	0,44	0	12,4
			Итого			166	482,9	21,985	30,545
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	60	31,83	8,4	0,36	0	1,74
	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	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,45	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	110	23,54	50,6	0,44	0	12,4
		Итого			166,61	437,35	19,305	21,015	42,09
Обед 248 руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	31,22	64,4	0,48	5,99	2,2
	Холодн.закус	14/м24-96	Яблоко св.	60	12,84	27,6	0,24	0	6,78
	Первое бл	3/128-96	Рассольник Домашний	250	15,72	116,06	2,54	4,28	16,79
	Первое бл	13/м.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 без муки (с помид.)	25	8,25	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	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,31	28	0,11	0,03	5,2
			Итого			248	648,37	21,556	28,6

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 06 марта 2024г. (безглютеновая диета 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 06.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	2 блюда	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	105,28	277,5	14,48	23,95	0,58
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,67	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	35	29,14	8,05	0,46	0	1,65
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный (горячий)	200	12,69	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	4,22	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	595,78	18,995	29,215	66,86
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	16,74	4,6	0,26	0	0,94
	2 блюда	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,74	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	21,4	46	0,4	0	11,3
		Итого		166	565,3	22,435	20,195	77,095	
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
	2 блюда	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,56	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	696,66	28,54	27,811	84,356

Зам. директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 07 марта 2024 г. (безглютеновая диета 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День				
Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	98,51	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,92	14	0,055	0,015	2,6
	Хлеб белый	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,95	71,35	1,38	1,64	13,64
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	180	40,45	68,4	1,62	0	15,12
				Итого		166	561,35	26,835	19,135
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,11	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	146	31,24	66,7	0,58	0	16,39
			Итого		166	400,8	14,861	14,055	55,26
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/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.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 без муки (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 смородиной	200	13,92	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,65	14	0,055	0,015	2,6
				Итого		248	833,46	39,459	33,145

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова