



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А. Блохина

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



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А. Иванова

Школа МБОУ СОШ №12

Отд./корп

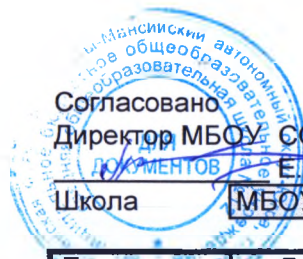
День

04.09.2023

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 витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Груша	170	57,52	71,4	0,68	0	18,2
			Итого		160	614,75	20,62	24,94	81,045
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	25	29,25	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	6/97-04	Помидоры свежие	45	6,69	5,3	0,27	0	1,3
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на основе молока	200	13,15	71,35	1,36	1,64	13,64
	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	20	1,39	43	1,36	0,24	9,28
			Итого		160	493,27	25,66	21,89	50,53
Обед 238 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	60	12,24	6	0,42	0	1,08
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	14,99	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/т.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	8,19	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 витаминизирова	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/т24-96	Яблоко св.	140	27,9	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  
 ДОКУМЕНТОВ Е.А.Блохина

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



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 05.09.2023

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	62,3	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	12,54	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	Яблоко св.	187	37,12	82,8	0,72	0	20,34
			Итого		160	659,29	27,18	22,83	89,33
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	35	17,75	8,05	0,46	0	1,65
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,75	58	0,2	0	14,97
	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	15	0,91	32,25	1,02	0,18	6,96
				Итого		160	524,52	22,55	15,48
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	16,42	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	105,7	220	14,57	12,8	12,27
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	4,42	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	20,8	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,08	144,42	1,33	0	37,3
	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 №30	Сочень с творогом	110	36,89	396,16	11,62	18,77	47,96
				Итого		238	1407,83	42,474	57,47

Зам.директора по О.П. Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

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

Отд./корп



ИВАНОВА  
Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День 06.09.2023

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	52,86	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	6,12	3	0,21	0	0,34
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6,07	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 витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	155	58,87	60,8	1,44	0	13,44
		Итого			160	691,47	24,71	24,785	97,16
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	80,79	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	3,75	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
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	142	28,2	64,4	0,56	0	15,82
			Итого			160	598,43	25,36	27,005
Обед 238 руб	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	60	7,59	8,4	0,36	0	1,74
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский	25/250	61,3	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	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	15,76	109,26	0,165	0	28,81
	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	15	0,91	32,25	1,02	0,18	6,96
	Мучные изд.	ТТК №31	Плюшка с маком	50	8,6	154	4,07	5,1	22,7
		Итого			238	959,21	37,841	31,25	136,333

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова



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

Меню на 7 сентября 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова  
День 07.09.2023

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0030/297-96	Запеканка из творога (яйцо,манна)	150	105,4	366,5	25,94	18,76	23,77
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	15	7,78	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,75	58	0,2	0	14,97
	Мучные изд.	1/773-04	Булочка Веснушка	50	5,07	157,4	4,29	4,9	25,71
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	38	38	0,9	0	8,4
			Итого		160	667,15	32,46	24,93	81,25
Завтрак комплекс №2 160руб.	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	96,82	177,2	12,72	14,04	0,045
	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	3,75	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	38	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.о перцем	100	21,06	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	13,9	85,54	1,9	3,12	12,24
	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	10	5,19	4,1	0,31	0,02	0,71
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	17,95	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	20,27	166,06	5,93	6,24	21,71
			Итого		238	865,65	32,044	38,48	101,19

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа

МБОУ СОШ №12

Меню на 08 сентября 2023 г. (возрастная категория 12-18лет)

Отд./корп

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День

08.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	97,7	148,42	15,85	9	0,835
	гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	28,13	185,04	3,92	5,6	31,64
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	4,43	4,9	0,21	0	1,02
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
	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	20	1,39	43	1,36	0,24	9,28
			Итого		160	521,96	23,86	14,96	76,635
Завтрак комплекс №2 160 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	86,17	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	35	4,43	4,9	0,21	0	1,02
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,75	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	110	37,3	46,2	0,44	0	11,77
			Итого		160	485,56	17,75	17,28	83,005
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	19,26	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	13,57	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	11,91	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	16,74	313,58	7,48	7,23	58,3
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	152	29,98	69	0,6	0	16,95
			Итого		238	1322,09	41,012	46,33	196,12

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова