



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 04 сентября 2023 г. (безглютеновая диета)



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	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	25	29,25	90,25	6,7	6,8	0
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба (рис,пшен	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	5,13	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Груша	170	57,52	71,4	0,68	0	18,2
			Итого			160	538	18,31	23,92
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
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	3,56	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	5,13	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



Меню на 05 сентября 2023 г (безглютеновая диета)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

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 без муки (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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	187	37,12	82,8	0,72	0	20,34
			Итого		160	605,19	25,035	22,605	76,83
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,92	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	448,02	19,685	15,165	61,02
			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

Отд./корп

Меню на 06 сентября 2023 г.(безглютеновая диета)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День

06.09.2023

Приём 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 морко	100	13,56	98,03	1,1	5,02	12,73
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное в воде(без муки)	40/50	99,66	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	6,07	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,78	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 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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,78	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	130	25,73	59,8	0,52	0	14,7
		Итого		160	553,73	23,23	26,795	53,55	
		Итого			0	0	0	0	0

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 7 сентября 2023 г. (безглютеновая диета)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 07.09.2023

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 (без муки.)	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
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,07	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	100	38	38	0,9	0	8,4
			Итого		160	537,75	28,28	20,06	60,74
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем	60	12,63	64,4	0,48	5,99	2,2
	2 блюдо	007/411-96	Биштекс 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	3,75	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,07	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	110	21,88	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		160	522,5	16,25	25,66	57,215
			Итого		0	0	0	0	0

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.(безглютеновая)

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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	446,36	21,035	14,615	59,495
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	19,26	103,04	0,68	9,99	2,64
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	16,95	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	545,95	16,625	27,075	75,29
			Итого		0	0	0	0	0

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова