



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 04 декабря 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

04.12.2023

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	33,02	138,55	7,3	7,64	10,46
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	27,43	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	44,3	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	172	53,34	64,6	1,36	0	14,62
			Итого		160		607,95	21,3	24,94
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (па	75/30	100,76	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	6,62	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,91	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	15	1,21	58,25	1,9	0,15	13,08
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
		Итого		160		443,82	22,53	19,095	47,79
Обед 238 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,31	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	20,99	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	111,3	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,33	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	11,31	98,12	0,198	0	25,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Груша	130	40,86	49,4	1,04	0	11,18
		Итого		238		815,56	29,492	22,936	128,018

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 04 декабря 2023 г.(возрастная категория 12-18 лет,2 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 04.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 160 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,1	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	20,99	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	111,3	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,61	204,02	5,37	4,27	38,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
			Итого		160	655,32	24,36	20,126	98,328
Полдник 160 руб	Мучные изд.	ТТК №30	Сочень с творогом	110	39,56	396,16	11,62	18,77	47,96
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	44,3	119,2	5,46	6,17	10,8
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Груша	115	36,94	53,13	0,506	0	13,53
				Итого		160	647,99	19,086	26,44
			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

Меню на 05 декабря 2023 г (возрастная категория 12-18 лет,1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День 05.12.2023



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	72,24	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Гюле картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	24,38	9,2	0,52	0	1,88
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	177	34,99	81,42	0,7	0	20
			Итого		160	633,02	27,61	22,01	84,855
Завтрак комплекс №2 160 руб	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	97,75	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	10	5,38	4,1	0,31	0,02	0,71
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	177	34,88	81,42	0,7	0	20
			Итого		160	633,99	33,7	14,14	97,805
Обед 238руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	32,21	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	20,19	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0037/420-96	Рулет с луком и яйцом	100	121,91	220	14,57	12,8	12,27
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	7,27	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Сладкое бл	4/639-04	Компот из сухофруктов	200	7,83	129,4	1,04	0	33,56
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,41	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
			Итого		238	959,41	29,504	36,76	134,338

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 5 декабря 2023 г (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 05.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 160 руб	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	19,34	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	20,19	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0019/458-04	Рулет с луком и яйцом	70	79,34	154	10,2	8,97	8,58
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	7,27	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,23	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 витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		160	813,47	21,17	27,83	126,12
Полдник 160 руб	Мучные изд.	7/701-96	Колбаса запеченная в тесте	100	53,57	314,1	10,9	16,95	31,6
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок"	200	36,4	156	5,6	5	22
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	200	70,03	76	1,8	0	16,8
				Итого		160	546,1	18,3	21,95
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 06 декабря 2023 г (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 06.12.2023				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодная 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	64,84	234,23	9,55	15,27	15,51
	Напиток	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,61	204,02	5,37	4,27	38,4
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	12,14	4,9	0,21	0	1,02
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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/м24-96	Мандарин	165	50,61	62,7	1,32	0	14,19
			Итого		160	686,1	22,87	23,875	99,19
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	5,2	2,1	0,09	0	0,44
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,35	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь , тушеная с рисом	125	16,69	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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/м24-96	Яблоко св.	100	19,8	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	502	17,87	20,65	64,255
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №80	Салат Огородничий-1	100	27,94	109,2	1,98	7,49	8,84
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский без фрикадел.	250	16,97	100,75	3,8	1,84	16,93
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0018а/416-96	Котлета рубленая	75	101,08	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	50	7,19	41,3	1,17	1,76	5,27
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03
	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	20	1,36	43	1,36	0,24	9,28
Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	19,8	46	0,4	0	11,3	
			Итого		238	869,88	29,21	29,15	127,483

Зав. цо оп. ИИИ И.В. Марасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 06 декабря 2023 г (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена) Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День					06.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	16/43-04	Салат из б/к капусты с морковью	100	11,06	89,07	1,55	5,01	9,96	
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский без фрикадел.	250	16,97	100,75	3,8	1,84	16,93	
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	0018а/416-96	Котлета рубленая	75	101,08	205,53	12,99	11,05	14,34	
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,09	14,1	0,25	0,62	1,99	
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73	
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	50	7,19	41,3	1,17	1,76	5,27	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
			Итого		160	715,64	25,066	24,25	103,243	
Полдник комплекс №1 160 руб.	Хл.булочные	14/643 Нац.	Эчпочмак	100	50,08	251,91	9,12	10,76	31,74	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15	
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	190	67,07	76	1,8	0	16,8	
			Итого		160	465,41	12,62	12,26	78,51	
			Итого		0	0	0	0	0	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 07 декабря 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 07.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо,манна	150	103,42	385	25,89	19,36	31,4
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Мучные изд.	1/773-04	Булочка Веснушка	50	5,25	157,4	4,29	4,9	25,71
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.Гала	190	37,51	87,4	0,76	0	21,47
			Итого		160	750,8	32,58	25,96	104,75
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,89	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	100,71	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87
	гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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.	100	17,43	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	470,3	19,506	17,01	62,67
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК 88а	Салат свекольный с огурцами (ко	60	13,02	36,05	1,24	1,5	4,5
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,95	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	003/394-96	Жаркое по-домашнему	50/125	148,78	284,33	17,35	14,89	21,46
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	18,4	6,9	0,39	0	1,41
	Сладкое бл	ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	13,69	106,56	0,16	0	28,23
	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
			Итого		238	637,61	26,354	23,88	82,918

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



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

Меню на 07 декабря 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова
 День 07.12.2023

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	ТТК 88а	Салат свекольный с огурцами (ко	60	13,02	36,05	1,24	1,5	4,5
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,95	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0048/394-96	Жаркое по-домашнему	40/125	121,81	252,2	14,2	14,92	20,92
	Доп. Гарнир	ТТК №24/т24-	Морковь припущенная (порц)	50	4,96	16,5	0,65	0,05	3,5
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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
			Итого		160	536,6	20,48	21,98	71,208
Полдник 160 руб.	2 блюдо	0060/362-04	Пудинг из творога (без изюма)	135	86,06	334,75	22,14	15,7	26,9
			Йогурт молочный "Югорский"	125	39,2	78	2,8	2,5	11
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	105	31,09	39,9	0,84	0	8,9
				Итого		160	510,65	25,98	18,2
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 08 декабря 2023г (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День		08.12.2023	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски(горбуша)	75	82,77	295,2	13,87	24,64	4,8	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная пасс	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8	
	Доп. гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	18,4	6,9	0,39	0	1,41	
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03	
	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	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	115	22,3	46	0,4	0	11,3	
			Итого		160	777,51	21,85	31,22	108,045	
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Доп. гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	15,8	5,75	0,33	0	1,18	
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	99,38	277,5	14,48	23,95	0,58	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная пасс	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	15,29	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	101	19,91	46	0,4	0	11,3	
			Итого		160	702,75	25,59	30,06	87,295	
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №81	Салат из кукурузы с яйцом (конс.с	100	44,34	101	4,05	7,34	5,58	
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	12,37	113,78	2,63	3,53	18,97	
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0	
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	97,81	239,7	18,35	16,1	2,5	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	31,19	131,2	0,45	0	34,14	
	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	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
				Итого		238	860,4	34,684	33,97	107,525

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 08 декабря 2023г (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 08.12.2023				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	ТТК №82а	Салат "Уральский"(св.капуста,гор	60	10,55	72,36	1,16	6,024	3,54
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	12,37	113,78	2,63	3,53	18,97
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки,запеченное под соус	60/40	97,81	239,7	18,35	16,1	2,5
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03
	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		160	750,5	27,75	30,584	93,44
Полдник 160 руб.	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	63,61	326,6	11,2	18,2	31,61
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	150	53,41	57	1,35	0	12,6
				Итого		160	521,1	14,25	19,7
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова