



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е. А. Блохина

Меню на 05 февраля 2024 г. (безглютеновая диета, 1 смена)




Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е. А. Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 05.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	99,71	286,8	15,1	24,3	2,2
	напиток	ТТК №70	Какао "Хрутка "(витамин.)	200	39,16	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,13	14	0,05	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	117	22	52,9	0,46	0	13
			Итого		166	472,9	21,07	30,485	28,6
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,82	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	96	2,85	5,7	7,35
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	45	20,2	6,3	0,27	0	1,3
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	163	30,82	75,9	0,66	0	18,6
		Итого		166	474,55	19,49	21,03	50,45	
Обед 248 руб.	Холодн,закус	ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	24,79	84	1,65	5,02	8,4
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	12,02	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	60,47	148,42	15,85	9	0,835
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст)	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный	200	12,26	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,99	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	270	83,98	95	2,25	0	21
		Итого		248	804,6	29,124	27,55	111,353	

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



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 06.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	55	23,41	7,7	0,33	0	1,6
	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские без соуса	85	79,28	178,2	9,58	10,53	11,95
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,85	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	168	31,17	75,9	0,66	0	18,6
			Итого		166	502,1	14,14	15,25	78,62
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	55	23,41	7,7	0,33	0	1,6
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленый (индейка)	80	103,09	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,12	137,54	2,8	6,4	16,78
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	11,09	85,104	1,4	1,6	17,32
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,29	28	0,11	0,03	5,2
		Итого		165	474,584	20,22	24,3	42,8	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	28,12	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картоф.	250	12,16	76,02	1,85	1,68	13,12
	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	001/375-96	Бефстроганов (без муки)	50/50	150,63	281,2	16,4	21,4	6,076
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	12,22	109,26	0,165	0	28,81
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,63	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	790,17	29,054	36,845	89,764

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

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



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12	Отд./корп					День	07.02.2024	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	93,4	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	15	7,63	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	210	54,77	79,8	1,68	0	18,6
			Итого			166	557,65	25,46	17,08
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	15,71	4,9	0,21	0	1,02
	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
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	133	25,06	62,1	0,54	0	15,25
		Итого			166	410,9	14,906	14,07	56,87
Обед 248 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	44,18	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,68	81,4	1,89	3,67	9,605
	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	82,09	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	43,54	176,3	3,44	6,49	27,65
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	27,39	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,08	42	0,16	0,004	7,8
		Итого			248	759,01	35,604	31,674	83,163

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа ОБ

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

Меню на 08 февраля 2024 г. (безглютеновая диета, 1 смена)



ИВАНОВА
ЕВГЕНИЯ
АЛЕКСАНДРОВНА

Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День

08.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	13,5	4,6	0,26	0	0,94
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	88,81	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Груша	157	42,26	46,2	0,44	0	11,77
			Итого		166	597,51	25,075	17,415	88,97
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,92	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	265,5	8,8	6,14	47,24
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	13,5	4,6	0,26	0	0,94
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	114	21,48	52,9	0,46	0	13
		Итого		166	572,2	22,495	20,195	78,795	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	9/24-04	Салат Полонынский	100	36,74	123,2	1,48	9,99	7,032
	Первое бл	8/138-96	Суп картоф. с горохом (без греч)	250	13,08	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	139,92	200,64	15,75	13,66	1,09
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (без муки)	25	1,93	17,28	0,25	1	1,67
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	818,31	32,369	35,535	93,362

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 09 февраля 2024г (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День	09.02.2024	
Прием. лица	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	8,98	2,8	0,12	0	0,58
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	103,74	409,4	13,77	21,58	42,68
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	139	43,08	49,4	1,17	0	10,92
				Итого		166	547,6	15,37	21,61
Завтрак комплекс №2 166 руб.	17,8	8/97-04	Помидоры свежие	40	17,8	5,6	0,24	0	1,16
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	126,99	277,9	22,28	19,9	1,04
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	13,4	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,21	28	0,11	0,03	5,2
				Итого		166	635	31,63	26,07
Обед 248 руб.	Холодн. закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,29	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид)	250	19,99	124,5	2,58	4,3	19,4
	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка"припуш.	90	87,21	250,69	11,5	19,27	8,3
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	28,65	181,5	3,15	9,6	27,75
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,26	99,76	0,175	0	26,1
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Груша	129	34,26	54,6	0,52	0	13,91
				Итого		248	815,62	22,394	36,261

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова