



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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



ИВАНОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

06.05.2024

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	88,56	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	15	4,59	1,5	0,105	0	0,27
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,13	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	150	31,08	69	0,6	0	16,95
			Итого		166	490,5	21,32	30,485	32,82
Завтрак 2 комплекс 166.руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	20,3	54,15	4,02	4,095	0
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	15	4,59	1,5	0,105	0	0,27
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (па	75/30	101,78	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	23,22	78,9	2,9	3,8	8,6
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,09	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,02	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	376,77	19,99	18,84	32,36
Обед 248 руб.	Холодн,закус	ТТК 91	Салат овощной с консерв. кукуруз	100	50,16	65,8	1,11	5	4,7
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	27,12	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное	40/50	117,41	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	25	11,07	13,2	0,5	0,65	1,42
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	19,5	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,46	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	571,51	19,116	24,15	70,583

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

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

Отд./корп



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

День 07.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб	2 блюдо	0024/387-96	Печень по-строгановски (без муи	50/30	60,97	138,1	13,5	8,3	2,37
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,1	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	21,6	6,9	0,39	0	1,41
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	15,67	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,71	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	146	43,95	57	1,2	0	12,9
			Итого		166	447,16	18,535	13,005	65,81
Завтрак комплекс №2 166 руб	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	50	47,17	90,3	12,85	4,27	0,14
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томат.паста)	50	6,4	34,56	0,52	2,29	3,07
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	16,23	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	21,6	6,9	0,39	0	1,41
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	15,67	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Груша св.	125	55,88	52,5	0,5	0	13,3
			Итого		166	494,49	18,315	11,825	82,55
Обед 248руб.	Холодн.закус	ТТК №117	Салат из огурцов и помидоров с я	100	41,86	106,4	3,24	9,41	1,96
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	14,56	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	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	85,38	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,32	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,72	99,76	0,175	0	26,1
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,75	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	115	25,07	43,7	1,03	0	9,66
			Итого		248	812,12	31,979	34,18	96,648

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



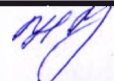
Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

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



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 08.05.2024				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленый (индейка)	80	102,91	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	100	16,35	112,17	2,191	3,78	18,29
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	7,8	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,09	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	4,05	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	21,8	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	461,86	19,696	21,705	48,17
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	7,8	2,1	0,09	0	0,44
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,4	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь тушеная с рисом	125	18,5	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,15	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	21,8	38	0,9	0	8,4
		Итого		166	439,9	16,225	20,425	48,855	
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №100	Салат Веснянка	100	42,04	59,66	0,88	5,07	2,54
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	13,67	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины (без муки)	40/50	112,42	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,1	154,3	3,26	4,69	26,3
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	25	11,07	13,2	0,5	0,65	1,42
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,74	109,26	0,165	0	28,81
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,22	28	0,11	0,03	5,2
		Итого		248	776,06	28,879	27,38	107,56	

Зам.директора по ОП  Н.В.Тарасова