



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

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



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

08.04.2024

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	83,75	286,8	15,1	24,3	2,2
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.Гала	186	40,31	82,8	0,72	0	20,34
			Итого		166		502,8	21,335	30,485
Завтрак 2 комплекс 166 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	101,43	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
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	15	7,34	2,85	0,42	0	0,195
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,94	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,23	14	0,055	0,015	2,6
		Итого		166		378,12	20,305	18,84	32,285
Обед 248 руб.	Холодн,закус	ТТК 91	Салат овощной с консерв. кукуруз	100	64,58	65,8	1,11	5	4,7
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	24,33	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	5,2	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное	40/50	117,07	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
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,55	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,59	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248		568,56	18,756	24,5

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



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

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 09.04.2024

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 му	50/30	60,74	138,1	13,5	8,3	2,37		
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3		
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	35,2	6,9	0,39	0	1,41		
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячи	200	12,97	76,86	0,13	0	20,23		
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,71	14	0,055	0,015	2,6		
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	123	33,29	45,6	0,96	0	10,32		
			Итого		166	435,76	18,295	13,005	63,23		
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	0051/6/593/04	Соус томатный (с помидорами)	50	15,5	34,56	0,52	2,29	3,07		
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,77	219,37	3,87	5,25	41,8		
	Холодн.закус.	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	35,2	6,9	0,39	0	1,41		
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячи	200	12,97	76,86	0,13	0	20,23		
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,13	14	0,055	0,015	2,6		
			Фрукты	14/т24-96	Груша св.	136	37,26	58,8	0,56	0	14,9
			Итого		166	500,79	18,375	11,825	84,15		
Обед 248руб.	Холодн.закус	ТТК №112	Салат Овощной с морской капуст	100	47,98	63,9	1,47	3	7,59		
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	13,35	76,02	1,85	1,68	13,12		
	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	2,6	10,25	0,14	1	0,018		
	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,57	210,35	15,4	15,3	3,03		
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	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	6,6	28	0,11	0,03	5,2		
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	105	20,8	39,9	0,95	0	8,82		
			Итого		248	765,82	30,129	27,77	101,438		

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 10 апреля 2024 г (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День					10.04.2024
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	102,67	216,24	15,58	16,27	1,9	
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	100	15,82	112,17	2,191	3,78	18,29	
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	2,8	0,12	0	0,58	
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,94	71,35	1,38	1,64	13,64	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,78	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	22	46	0,4	0	11,3	
			Итого		166	462,56	19,726	21,705	48,31	
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	2,8	0,12	0	0,58	
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,32	177,2	12,72	14,04	0,045	
	Гарнир	0049/214/96	Морковь тушеная с рисом	125	17,97	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	2,57	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	100	20	38	0,9	0	8,4	
			Итого		166	440,6	16,255	20,425	48,995	
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №100	Салат Веснянка	100	49,95	59,66	0,88	5,07	2,54	
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	13,35	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	002/437-04	Гуляш из говядины (без муки)	40/50	112,16	160,75	12,59	10,76	3,59	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Доп.гарнир	8/97-04	Горошек зеленый конс	10	3	4,1	0,31	0,02	0,71	
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,3	109,26	0,165	0	28,81	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	7,41	28	0,11	0,03	5,2	
			Итого		248	766,96	28,689	26,75	106,85	

Зам.директора по ОП  Н.В.Тарасова



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

Меню на 11 апреля 2024г. (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова
 День 11.04.2024

Отд./корп

Прием-пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	96,79	344,6	22,34	15,78	28,9
			Молоко сгущенное с сахаром	15	7,63	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	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	200	54,93	84	0,8	0	21,4
			Итого		166	547,85	24,525	17,065	76,27
Завтрак комплекс №2 166руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	100,78	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	14,69	4,2	0,18	0	0,87
	гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	398,5	14,841	14,055	54,69
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №88	Салат свекольный с огурцами (св.	100	18,28	60,1	2,1	2,5	7
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	20,73	85,54	1,9	3,12	12,24
	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	10	5,2	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	ТТК №102	Суфле из филе индейки с рисом	90	121,55	254	22,4	16,3	4,7
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	29,66	181,5	3,15	9,6	27,75
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	14,23	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	10,61	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		248	775,82	33,164	35,504	86,88

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Собласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 12 апреля 2024г (безглютеновая диета,1 смена)



ИВАНОВА
 ЕВГЕНИЯ
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День				12.04.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	45	22,03	6,3	0,27	0	1,3	
	2 блюдо	0018а/416-96	Шницель рубленый	75	101,53	205,53	12,99	11,05	14,34	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (без муки)	25	3	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	100	9,82	146,03	2,58	3,48	27,9	
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	50	21,8	26,4	1	1,3	2,86	
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	5,11	60	0,3	0	15,22	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,71	14	0,055	0,015	2,6	
			Итого		166	475,54	17,445	16,845	65,89	
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	8,15	3	0,21	0	0,34	
	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	139,15	148,6	15,1	9,9	0	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (без муки)	25	3	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,71	14	0,055	0,015	2,6	
			Итого		166	448,6	22,825	15,695	57,14	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №98	Салат "Витаминка"	100	42,68	65,5	0,93	5,1	3,6	
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	20,73	124,5	2,58	4,3	19,4	
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	ТТК №106а	Рыба на овощной подушке	250	161,68	345	25,3	15,57	25,4	
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,71	14	0,055	0,015	2,6	
			Итого		248	637,25	29,005	25,985	70,418	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова