



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 9 января 2024 г.(возрастная категория 12-18 лет,1 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

09.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	TK10/3-04	Бутерброд с сыром	5 / 15/30	24,2	161,45	6,33	8,4	15,74
	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские(томатный соус)	85/50	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 белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	120	34,52	45,6	1,08	0	10,08
			Итого		166	677,3	23,03	23,89	96,755
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,89	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленый	80	103,27	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	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	125	22,21	57,5	0,5	0	14,13
			Итого		166	579,88	24,92	26,975	60,265
Обед 248 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	21,63	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	12,16	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	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	001/375-96	Бефстроганов	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
	Напиток	ТТК №57	Напиток мандариновый	200	17,33	98,12	0,2	0	25,8
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
				Итого		248	855,03	31,754	38,1

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 9 января 2024г.(возрастная категория 12-18 лет,2 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	21,63	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	12,16	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	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	001/375-96	Бефстроганов	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
	Напиток	ТТК №57	Напиток мандариновый	200	17,33	98,12	0,2	0	25,8
	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	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		248	855,03	31,754	38,1	102,211
Полдник 166 руб.	Мучные изд.	ТТК №32	Рулетик с изюмом и сахаром	100	24,41	372,86	7,95	9,5	68,03
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,37	144,42	1,33	0	37,3
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Груша	220	66,28	92,4	0,88	0	23,54
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
				Итого		166	783,18	12,66	11
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 10 января 2024 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо, манна)	150	104,25	385	25,89	19,36	31,4
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	15	7,63	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,9	71,35	1,38	1,64	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,47	69,9	2,28	0,18	15,69
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	110	38,75	41,8	0,88	0	9,46
				Итого		166	615,3	31,56	22,45
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.)	50	102,05	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
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	11,09	85,104	1,4	1,6	17,32
	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	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	160	26,14	73,6	0,64	0	18,08
			Итого		166	500,554	18,646	15,91	74,415
Обед 248 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	60	22,77	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	21,07	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	97,75	180,6	25,7	8,54	0,29
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	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	25,29	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	40	3,22	93,2	3,04	0,24	20,92
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	20	1,4	43	1,36	0,24	9,28
				Итого		248	870,49	40,094	33,15

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
для 10.01.2024 Е.А.Блохина

Меню на 10 января 2024г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 10.01.2024				
Приемы пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2 комплекс 166 руб.	Холодный закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	60	22,77	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	21,07	81,4	1,89	3,67	9,605
	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	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	97,75	180,6	25,7	8,54	0,29
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	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	25,29	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	40	3,22	93,2	3,04	0,24	20,92
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	20	1,4	43	1,36	0,24	9,28
				Итого		248	870,49	40,094	33,15
Полдник 166 руб.	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо,манна	150	104,25	385	25,89	19,36	31,4
	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
	Мучные изд.	ТТК №20	Булочка с сыром	50	17,7	173,55	6,28	6,3	24,37
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	185	32,82	82,8	0,72	0	20,34
			Итого		166	746,6	34,22	26,93	99,48
			Итого			0	0	0	0

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 11 января 2024г. (возрастная группа 12-18 лет, 1 смена)

Отд./корп



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Е.А. Иванова

День 11.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0058-2004	Котлеты рубл.из филе индейки	80	81,08	237,62	13,56	14,92	14,42
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,56	204,02	5,37	4,27	38,4
	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 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.Чемпион	220	38,37	101,2	0,88	0	24,86
			Итого		166	750,09	27,21	23,615	113,625
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	13,5	4,6	0,26	0	0,94
	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
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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/т24-96	Яблоко св.	130	22,47	59,8	0,52	0	14,7
			Итого		166	633,2	24,7	20,42	92,995
Обед 248 руб.	Холодн.закус	9/24-04	Салат Полонынский	100	31,52	123,2	1,48	9,99	7,032
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	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	140,28	200,64	15,75	13,66	1,09
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,1	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,14	144,42	1,33	0	37,3
	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		248	989,7	36,744	35,5

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано

Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

Меню на 11 января 2024 г.(возрастная группа 12-18 лет,2 смена)

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День

11.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 166 руб.	Холодн.закус	9/24-04	Салат Полонынский	100	31,52	123,2	1,48	9,99	7,032
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	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	140,28	200,64	15,75	13,66	1,09
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,1	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,14	144,42	1,33	0	37,3
	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		248	989,7	36,744	35,5	136,062
Полдник 166 руб.	Мучные изд.	ТТК №24	Пицца школьная с колбасой	120	43,82	332	11,86	12,48	43,42
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок"	200	36,4	156	5,6	5	22
	Фрукты	14/т24-96	Груша	185	55,44	75,6	0,72	0	19,26
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
			Итого		166	715,6	19,38	17,48	123,05
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 12 января 2024г (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова



Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День			12.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	103,74	409,4	13,77	21,58	42,68
	Доп. гарнир	8/97-04	Огурец консервированный	15	7,01	2,85	0,42	0	0,195
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	9,52	98,12	0,198	0	25,8
	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.	145	25,58	66,7	0,58	0	16,39
				Итого		166	699,32	21,188	25,915
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	126,99	277,9	22,28	19,9	1,04
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,1	14,1	0,25	0,62	1,99
	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 белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,37	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
				Итого		166	761,05	38,51	31,055
Обед	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,29	50,4	1,25	0,096	11,71
248 руб.	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"припуц,	90	76,2	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	34,66	99,76	0,175	0	26,1
	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
Фрукты	14/м24-96	Апельсин	160	44,72	60,8	1,44	0	13,44	
			Итого		248	909,97	26,559	36,606	129,368

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 для _____ Е.А.Блохина
 ДОКУМЕНТ

Меню на 12 января 2024г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 _____ Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День				12.01.2024
Прием. Лица	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед комплекс №2 166 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/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 №60/а	Сарделька "Рябушка"припущ.	90	76,2	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	34,66	99,76	0,175	0	26,1	
	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	
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	160	44,72	60,8	1,44	0	13,44	
			Итого		248	909,97	26,559	36,606	129,368	
Полдник 166 руб.	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	100	54,4	314,1	10,9	16,95	31,6	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97	
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок" т/п	200	36,4	156	5,6	5	22	
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	130	44,86	49,4	1,04	0	11,18	
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4	
			Итого		166	671,5	18,74	21,95	103,15	
			Итого		0	0	0	0	0	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова