



Меню на 9 января 2024г. (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е. А. Иванова

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн. закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	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.	175	30,8	80,5	0,7	0	19,8
			Итого		166	571,2	19,21	20,71	78,22
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн. закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленый (индейка)	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	9/630-96	Чай с молоком	200	8,98	85,104	1,4	1,6	17,32
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,85	28	0,11	0,03	5,2
		Итого		166	539,084	25,25	29,76	41,2	
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 картоф.	250	12,16	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,7	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	180	13,4	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	ТТК №57	Напиток мандариновый	200	17,33	98,12	0,2	0	25,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,85	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	836,81	30,879	38,205	96,434

Зам. директора по О.П.

Н.В. Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Класс	МБОУ СОШ №12	Отд./корп	День	10.01.2024						
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	93,99	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	155	54,18	58,9	1,24	0	13,33	
				Итого		166	536,75	25,02	17,08	70,8
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	50	16,4	7	0,32	0	1,45	
	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	
	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.	135	23,74	62,1	0,54	0	15,25	
			Итого		166	413	15,016	14,07	57,3	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	22,77	64,4	0,48	5,99	2,2	
	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	
	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	25,79	131,2	0,45	0	34,14	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	7,04	28	0,11	0,03	5,2	
			Итого		248	702,07	35,234	27,7	79,103	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 11.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	2 блюдо	0064/487-04	Индейка отварная (филе)	75	113,91	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	Яблоко св.	175	30,66	80,5	0,7	0	19,8
			Итого		166	627,21	25,075	17,415	96,06
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	007/411-96	Биштекс 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
	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	3,6	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.	170	29,6	78,2	0,68	0	19,21
		Итого		166	597	22,765	20,215	84,775	
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 картоф. с горохом (без гренк	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	140,28	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
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	9,84	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,85	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	869,59	31,999	34,535	110,272

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 12 января 2024г (безглютеновая диета, 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 №1 160 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	25	10,73	4,75	0,7	0	0,325	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,35	14	0,055	0,015	2,6	
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4	
				Итого		166	634,3	19,745	25,69	83,975
Завтрак комплекс №2 160 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	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,4	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,17	28	0,11	0,03	5,2	
				Итого		166	625,77	33,62	28,805	58,77
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/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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	150	41,57	57	1,35	0	12,6	
			Итого		248	832,02	23,279	36,276	111,078	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова