



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 9 октября 2023 г.(возрастная категория 7-11 лет)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День			09.10.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб	2 блюдо	0029/262-96	Каша молочная пшеничная	200/10	28,51	280,72	7,76	11,64	38,55
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	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 витаминизированный	10	1,04	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	100	50,34	314,1	10,9	16,95	31,6
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин (с)	40	22,4	15,2	0,32	0	3,44
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	122	52,32	47,5	1,12	0	10,5
				Итого		160	783,62	22,5	28,83
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,88	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	95,66	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	7,65	4,2	0,18	0	0,87
	гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	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 витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	150	23,47	69	0,6	0	16,95
			Итого		160	493,3	19,706	17,01	68,32
Обед 238 руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов*	100	22,92	103,94	0,7	9,99	2,86
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	11,94	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное	40/50	110,81	164,71	13,12	11,16	3,13
	гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
	Гарнир	8а/482-96	Капуста тушеная	80	11,4	66,1	1,9	2,8	8,7
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смородиной	200	16,76	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,09	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Мучные изд.	ТТК №16	Булочка с повидлом	100	14,97	328,7	7,6	7,29	62,2
				Итого		238	1088,79	33,59	39,87

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 12
Е.А.Блохина

Меню на 10 октября 2023 г (возрастная категория 7-11 лет)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День			10.10..2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские	85/50	75,61	178,2	9,58	10,53	11,95	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	15	3,52	1,5	0,105	0	0,27	
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "	200	38,74	145,84	3,7	3,93	25,39	
	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/м24-96	Яблоко св.	105	16,4	48,3	0,42	0	11,87	
			Итого		160		596,24	19,265	19,39	90,88
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	35	17,86	8,05	0,46	0	1,65	
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(минтай) запеч.со смет.	60	47,19	101,45	12,74	5,16	0,84	
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	180	31,61	201,9	3,92	6,8	32,9	
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "	200	38,74	145,84	3,7	3,93	25,39	
	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/м24-96	Яблоко св.	145	22,29	66,7	0,58	0	16,39	
			Итого		160		592,04	23,6	16,13	92,27
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №80	Салат Огородничий-1	100	23,54	109,2	1,98	7,49	8,84	
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	16,03	85,54	1,9	3,12	12,24	
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	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	0063/154-04	Фрикадельки мясные	70	129,86	181,68	17,73	11,8	1,21	
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	6,65	20,78	0,3	1,08	2	
	гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	16,36	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,37	144,4	1,33	0	37,3	
	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	
	Мучные изд.	3/769-04	Булочка Домашняя	50	5,36	193,48	3,69	6,92	31,2	
		Итого		238		1051,07	39,304	38,41	145,468	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Меню на 11 октября 2023 г (возрастная категория 7-11 лет)

Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Влохина

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День			11.10.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо,манна	150	105,93	385	25,89	19,36	31,4
			Молоко сгущенное с сахаром	15	7,78	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,16	71,35	1,38	1,64	10,8
	Мучные изд.	ТТК №20	Булочка с сыром	50	16,68	173,55	6,28	6,3	24,37
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	105	16,45	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		160	725,45	35,1	28,57	86,84
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодная закуска		Яйцо вареное	40	18	62,8	5,1	4,6	0,28
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	40	9,38	4	0,28	0	0,72
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	107,16	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь ,тушенная с рисом	125	19,77	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		160	509,05	22,38	25,22	50,9
Обед 238 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	26,55	112	5,73	5,9	9,2
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	18,47	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	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	92,53	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	47,28	176,3	3,44	6,49	27,65
	Сладкое блюдо	ТТК №104	Кисель витамин. "Витошка"	200	21,75	95	0	0	23,5
	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 витаминизирова	15	0,89	32,25	1,02	0,18	6,96
				Итого		238	775,97	42,844	27,91

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано для
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Меню на 12 октября 2023 г.(возрастная категория 7-11 лет)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	20,14	9,2	0,52	0	1,88
	2 блюдо	0047/460-1996	Котлета рубленая из филе кур	75	59,41	231,75	16,57	17,82	7,5
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	28,13	185,04	3,92	5,6	31,64
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	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/м24-96	Яблоко св.	203	31,67	92	0,8	0	22,6
			Итого		160	686,49	24,73	23,75	103,055
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	15,13	8,28	0,47	0	1,69
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	106,5	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	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
				Итого		160	556,9	19,85	16,34
Обед 238 руб.	Холодн.закус	2/19-04	Салат из св. помидоров	100	25,03	107,34	0,55	9,99	2,64
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	13,2	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	008/418-96	Зразы рубленые	70	69,36	182,33	9,67	11,22	11,3
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	6,65	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	3/469-96	Макаронные изделия отварные	180	12,22	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	12/638-04	Компот из кураги	200	19,06	129,12	1,04	0	33,14
	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
	Мучные изд.	ТТК №13	Булочка Оригинальная	50	7,21	176,3	3,99	4,84	31,18
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	100	56	38	0,8	0	8,6
			Итого		238	1240,08	37,084	38,74	194,675

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 13 октября 2023г (возрастная категория 7-11 лет)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День			13.10.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Мучные изд.	19/003-04	Бутерброд с сыром горячий	5/20/30	32,47	157,1	6,37	7,9	15,74	
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	98,66	409,4	13,77	21,58	42,68	
	Холодн.закус.	8/97-04	Огурец консервированный	35	17,28	6,65	0,98	0	0,455	
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	9,68	85,104	1,4	1,6	17,32	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845	
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64	
				Итого		160	714,704	24,34	31,29	88,68
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	7,04	3	0,21	0	0,34	
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	94,82	277,5	14,48	23,95	0,58	
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	6,65	20,78	0,3	1,08	2	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	16,36	207,7	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	9,68	85,104	1,4	1,6	17,32	
	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	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	14	22,8	66,7	0,58	0	16,39	
			Итого		160	739,634	26,52	31,71	91,61	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	7/24-04	Салат Полонынский	100	23,39	103,04	0,68	9,99	2,64	
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	18,68	124,5	2,58	4,3	19,4	
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	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	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар	75/30	95,94	156,87	11,53	9,29	7,25	
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	34,26	181,5	3,15	9,6	27,75	
	Напиток	ТТК №67	Напиток из вишни	200	17,45	102	0,2	0	26,78	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845	
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
	Мучные изд.	ТТК №31	Рогалик с маком	100	17,51	313,58	7,48	7,23	58,3	
				Итого		238	1088,86	30,944	43,66	156,943

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова