



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 9 октября 2023 г.(безглютеновая диета)



ИВАНОВА
 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 160 руб	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	65	16,57	9,1	0,39	0	1,9
	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	77,08	286,8	15,1	24,3	2,2
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	49,4	1,17	0	10,92
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	130	55,97	47,5	1,12	0	10,5
				Итого		160	450,8	17,98	24,3
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
	гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	7,65	4,2	0,18	0	0,87
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	49,4	1,17	0	10,92
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	123	19,18	57,5	0,5	0	14,13
				Итого		160	463,1	18,576	16,77
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	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 (без муки)	40/50	110,81	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	47,28	176,3	3,44	6,49	27,65
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	45	10,49	6,3	0,27	0	1,3
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	16,76	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4
				Итого		238	706,03	20,03	31,38

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 (безглютеновая диета)

ИВАНОВА
 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	10.10.2023
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюда	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	
	Доп. гарнир	8/97-04	Огурец свежий	10	2,35	0,1	0,07	0	0,18	
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "	200	38,74	145,84	3,7	3,93	25,39	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	106	16,58	48,3	0,42	0	11,87	
			Итого		160	540,74	17,085	19,165	78,29	
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	138	21,3	64,4	0,56	0	15,82	
			Итого		160	535,64	21,435	15,905	79,2	
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/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0	
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,97	42	0,16	0,004	7,8	
			Итого		238	821,24	33,434	30,254	106,95	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова

Меню на 11 октября 2023 г (Безглютеновая диета)

Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

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	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	92,2	344,6	22,34	15,78	28,9
			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
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	117	18,26	52,9	0,46	0	13
			Итого		138	544,1	25,42	18,72	66,3
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	35	7,99	4,9	0,21	0	1,02
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	467,5	20,545	25,025	41,315
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	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	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
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	8,75	85,104	1,4	1,6	17,32
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,6	56	0,22	0,06	10,4
			Итого		238	741,824	41,684	30,24	74,825

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 12

Е.А.Блохина

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

Меню на 12 октября 2023 г.(безглютеновая диета)

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

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	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	83,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	2 блюдо		Масло сливочное	3	3,62	22,44	0,018	2,47	0,027
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	578,02	24,818	20,25	75,037
	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 (без муки)	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	480,4	16,985	16,025	69,08
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/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	107,16	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	22,43	78,9	2,9	3,8	8,6
	Напиток	12/638-04	Компот из кураги	200	19,06	129,12	1,04	0	33,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,9	42	0,16	0,004	7,8
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	15	46	0,4	0	11,3
			Итого		238	831,45	29,144	34,014	103,225

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 13 октября 2023г (Безглютеновая диета)

ИВАНОВА
 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 комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,76	72,2	5,36	5,46	0	
	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	30	14,7	5,7	0,84	0	0,39	
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	9,68	85,104	1,4	1,6	17,32	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4	
				Итого		160	628,404	21,59	28,7	70,79
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	142	22,15	64,4	0,56	0	15,82	
			Итого		160	672,484	24,015	31,425	76,22	
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	
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	25	6,56	3,5	0,15	0	0,72	
	Напиток	ТТК №67	Напиток из вишни	200	17,45	102	0,2	0	26,78	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4	
			Итого		238	767,58	21,674	36,22	94,958	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова