



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 11 марта 2024 г.(возрастная категория 12-18 лет,1 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова



Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

11.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб	Мучные изд.	ТТК №62	Бутерброд горячий с колбасой и с	15/15/20	33,02	138,55	7,3	7,64	10,46
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	24,3	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	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
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.Гала	193	41,39	89,7	0,78	0	22,04
			Итого		166	727,05	21,72	24,94	108,285
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	101,26	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	20,06	78,9	2,9	3,8	8,6
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	15	11,02	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,95	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,17	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		166	454,77	22,88	19,125	50,26
Обед 248 руб.	Холодн,закус	ТТК 91	Салат овощной с консерв. кукуруз	100	60,96	65,8	1,11	5	4,7
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,5	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	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное	40/50	116,99	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,66	204,02	5,37	4,27	38,4
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,24	102,01	0,2	0	26,78
	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
		Итого		248	726,21	27,054	27,32	97,733	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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



ИВАНОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 166 руб.	Холодн.закус	6/60-96	Винегрет овощной(огурец*)	100	20,99	142,51	2,14	10,04	9,86
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,5	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар)	75/30	101,26	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,39	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,24	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	17	1,32	39,61	1,292	0,102	8,891
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		166	798,97	24,312	29,322	113,124
Полдник 166 руб	Мучные изд.	7/701-96	Колбаса запеченная в тесте	100	54,54	314,1	10,9	16,95	31,6
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	42	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.Бребери	145	30,82	66,7	0,58	0	16,39
			Итого		166	579,5	18,44	24,62	73,79
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Флохина

Меню на 12 марта 2024 г. (возрастная категория 12-18 лет, 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 комплекс №1 166 руб	2 блюдо	0024/387-96	Печень по-строгановски	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		
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	40	22,03	5,6	0,24	0	1,16		
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	12,69	76,86	0,13	0	20,23		
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	32	2,55	72,23	2,356	0,186	16,213		
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64		
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	165	46,2	62,7	1,32	0	14,19		
			Итого		166	531,29	21,486	13,296	85,103		
Завтрак комплекс №2 166 руб	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	92,53	180,6	25,7	8,54	0,29		
	2 блюдо	0051/6/593/04	Соус томатный (с помидорами)	25	8,53	17,28	0,25	1	1,67		
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,67	219,37	3,87	5,25	41,8		
	Доп. гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	25	13,13	10,25	0,775	0,05	1,775		
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	12,69	76,86	0,13	0	20,23		
	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 витаминизированный	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96		
			Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	21,4	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	640,86	34,045	15,17	97,1		
Обед 248руб.	Холодн.закус	ТТК №98	Салат "Витаминка"	100	42,69	65,5	0,93	5,1	3,6		
	Первое бл	13/110-96	Борщ с капустой и картоф., помид	250	20,29	76,02	1,85	1,68	13,12		
	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	2,6	10,25	0,14	1	0,018		
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	108,71	239,7	18,35	16,1	2,5		
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	207,72	7,01	4,78	37,56		
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,41	99,76	0,175	0	26,1		
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,22	34,95	1,14	0,09	7,845		
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64		
			Итого		248	785,32	33,299	30,85	95,383		

Зам. директора по О.П.

Н.В. Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа Отд./корп

День

Пример пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 166 руб	Холодн.закус		Салат Степной	100	19,68	186,63	2,02	15,06	9,6
	Первое бл	13/110-96	Борщ с капустой и картоф.,помид	250	20,29	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки,запеченное под соус	60/40	108,71	239,7	18,35	16,1	2,5
	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	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,22	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		166	834,77	31,39	38,83	90,253
Полдник 166 руб	Мучные изд.	ТТК №30	Сочень с творогом	110	42,85	396,16	11,62	18,77	47,96
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	12,69	76,86	0,13	0	20,23
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок"	200	39,2	156	5,6	5	22
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	200	44,52	76	1,8	0	16,8
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	85,5	2,02	0	18,9
			Итого		166	790,52	21,17	23,77	125,89
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

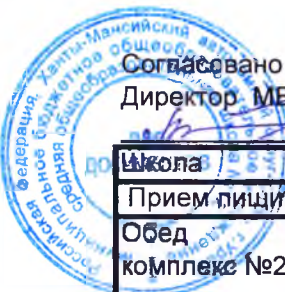
Меню на 13 марта 2024 г (возрастная категория 12-18 лет,1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа/	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День		13.03.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	ТТК № 71	Биточки из птицы,запечен. с сыр	80	75,77	240,3	11,3	17,98	8,6
	2 блюдо	0051/6/593/04	Соус томатный (с помидорами)	25	8,53	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,66	204,02	5,37	4,27	38,4
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	35	35,72	8,05	0,46	0	1,65
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,95	71,35	1,38	1,64	13,64
	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
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	105	22,46	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		166	645,75	21	25,1	88,315
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	20	11,02	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	16,55	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	10	0,8	23,3	0,76	0,06	5,23
	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.	100	21,45	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	479,4	17,14	20,59	59,165
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №100	Салат Веснянка	100	49,81	59,66	0,88	5,07	2,54
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	12,91	220,97	8,35	4,2	39,7
	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	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	111,96	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
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	50	6,34	41,3	1,17	1,76	5,27
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,08	109,26	0,165	0	28,81
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	22	1,77	51,26	1,672	0,132	11,506
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		248	859,17	31,931	29,712	122,374

Зам.директора по ОП  Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 13 марта 2024 г (возрастная категория 12-18 лет, 2 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
Обед комплекс №2 166руб.	Холодн.закус	ТТК №100	Салат Веснянка	100	49,81	59,66	0,88	5,07	2,54
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	12,91	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0021/423-96	Тефтели с соусом	60/50	71,98	181,08	8,75	11,33	11,74
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	5,08	60	0,3	0	15,22
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	1,83	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		166	766,01	24,26	26,56
Полдник комплекс №1 166 руб.	Хл.булочные	14/643 Нац.	Эчпочмак	100	50,78	251,91	9,12	10,76	31,74
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,95	71,35	1,38	1,64	13,64
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	42	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Груша	220	60,27	92,4	0,88	0	23,54
				Итого		166	495,16	12,88	13,9
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова