



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 11 марта 2024 г.(безглютеновая диета)



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	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	16,52	4,2	0,18	0	0,87
	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	95,76	286,8	15,1	24,3	2,2
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,16	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.Гала	220	47,26	89,7	0,78	0	22,04
			Итого		166	452,7	16,315	24,315	42,68
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 (пар	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,87	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	377,37	19,975	18,84	32,53
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	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	8,3	98,12	0,198	0	25,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,23	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	584,34	21,638	25,48	68,183

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 12 марта 2024 г. (безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 12.03.2024

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 (без му	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 горячи	200	12,69	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,25	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	165	46,2	62,7	1,32	0	14,19
			Итого		166	451,56	18,505	13,005	66,85
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 без муки (с пом	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 горячи	200	12,69	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	21,4	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	564,36	31,18	14,855	79,665
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 №74	Биф рубленый (индейка)	80	103,01	216,24	15,58	16,27	1,9
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	7,62	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	733,41	28,819	30,84	87,498

Зам. директора по О.П.

Н.В.Тарасова

Меню на 13 марта 2024 г (безглютеновая диета)

Согласовано

Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

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 без муки (с помид)	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
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	25,08	5,75	0,33	0	1,18
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,95	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,54	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	105	22,46	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		166	630,35	17,66	25,9	83,96
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	8,26	2,1	0,09	0	0,44
	2 блюдо	007/411-96	Биштекс 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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	4,31	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	21,4	46	0,4	0	11,3
		Итого		166	447,9	15,725	20,425	51,755	
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	250	11,07	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 (без муки)	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	4,31	14	0,055	0,015	2,6
		Итого		248	800,41	29,634	29,475	108,828	

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова