



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,89	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	0029/262-96	Каша молочная пшеничная	200/10	28,29	280,72	7,76	11,64	38,55
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	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
	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	59,94	326,6	11,2	18,2	31,61
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	125	53,83	49,4	1,04	0	11,18
			Итого		160	818,92	25,08	32,81	111,41
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	86,17	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	5,81	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	8/627-96	Чай с лимоном	200	6,06	60	0,3	0	15,22
	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.	125	20,62	57,5	0,5	0	14,13	
			Итого		160	519,9	22,386	19,74	65,75
Обед 238 руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов*	100	20,25	103,94	0,7	9,99	2,86
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	14,29	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	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	0055/438-04	Азу из говядины	200	135,53	345,26	17,81	15,71	22,19
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смородиной	200	14,87	102,26	0,15	0	27,03
	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
Мучные изд.	6/827-97	Ватрушка с творогом	75	22,59	209,94	9,42	5,1	33,6	
			Итого		238	955,94	35,434	36,7	114,26

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Прием. лица	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские	85/50	69,28	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	2,9	1,5	0,105	0	0,27
	Напиток	ТТК №67	Напиток из вишни	200	14,59	102	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
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	125	47,5	49,4	1,17	0	10,92
			Итого		160	553,5	16,515	15,46	91,32
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	35	17,39	8,05	0,46	0	1,65
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(минтай) запеч.со смет.	60	47,2	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	39,46	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/т24-96	Яблоко св.	130	22,03	59,8	0,52	0	14,7
		Итого		160	585,14	23,54	16,13	90,58	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №35	Салат "Огородничий"	100	21,75	76,4	1,84	5	4
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	15,02	85,54	1,9	3,12	12,24
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	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	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	5,67	20,78	0,3	1,08	2
	гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	15,93	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,06	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.	12/687-96	Пирожок печеный с яблоками	60	10,24	172,19	3,7	3,5	33,63
		Итого		238	1007,23	39,314	33,5	143,4	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День			13.09.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюда	0032/а-294-96	Сырники из творога (манка,яйцо)	100	65,26	244,75	16,89	10,72	20,75	
	2 блюда		Молоко сгущенное с сахаром	25	10,38	78,75	1,8	2,13	14	
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "	200	39,46	119,2	5,46	6,17	10,8	
	Мучные изд.	ТТК №20	Булочка с сыром	50	16,27	173,55	6,28	6,3	24,37	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	170	28,63	78,2	0,68	0	19,21	
	Фрукты									
			Итого		160	694,45	31,11	25,32	89,13	
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодная закуска		Яйцо вареное	40	13,65	62,8	5,1	4,6	0,28	
	Доп.гарнир	8/97-04	Огурец свежий	20	4,63	2	0,14	0	0,36	
	2 блюда	007/411-96	Бифштекс н/р	53	96,85	177,2	12,72	14,04	0,045	
	Гарнир	0049/214/96	Морковь , тушеная с рисом	250	39,63	301,35	4,52	12,74	44,8	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	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	
			Итого		160	646,15	24,12	31,56	70,325	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	26,57	112	5,73	5,9	9,2	
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	16,81	81,4	1,89	3,67	9,605	
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	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 блюда	ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка"припуц.	90	71	250,69	11,5	19,27	8,3	
	Гарнир	ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	47,3	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	13,08	
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	20	1,39	43	1,36	0,24	9,28	
	Мучные изд.	ТТК №54	Чай-бэлиш с яблоками	100	23,01	311,9	4,31	12	49,7	
			Итого		238	1178,96	33,434	51,7	150,675	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 14 сентября 2023 г. (возрастная категория 7-11 лет)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День				
									14.09.2023
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	25	12,21	6,9	0,39	0	1,41
	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	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	125	53,86	49,4	1,04	0	11,18
			Итого		160	609,94	24,66	23,72	84,12
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	14,8	8,28	0,47	0	1,69
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	95,58	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	20,8	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	10	0,8	23,3	0,76	0,06	5,23
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	140	23,58	64,4	0,56	0	15,82
			Итого		160	599,08	19,9	17,2	96,16
Обед 238 руб.	Холодн.закус	2/19-04	Салат из св. помидоров	100	19,72	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	20	47,12	59,84	6,04	3,96	0
	2 блюдо	008/418-96	Зразы рубленые	70	62,51	182,33	9,67	11,22	11,3
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	5,67	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	3/469-96	Макаронные изделия отварные	180	13,24	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	12/638-04	Компот из кураги	200	15,01	129,12	1,04	0	33,14
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Мучные изд.	ТТК №17	Булочка с посыпкой	75	9,41	274,95	6,57	8,55	45,9
Фрукты	14/м24-96	Апельсин	130	49,47	49,4	1,17	0	10,92	
			Итого		238	1368,4	42,67	44,4	209,1

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 15 сентября 2023г (возрастная категория 7-11 лет)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День			15.09.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	45	10,24	4,5	0,3	0	0,81
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	50/150	138,05	472,22	20,12	25,74	42,69
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,06	144,42	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 витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
				Итого		160	699,99	24,29	26,04
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	6,92	3	0,21	0	0,34
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	93,35	277,5	14,48	23,95	0,58
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	5,67	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	15,93	207,7	7,01	4,78	37,56
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	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 витаминизирова	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/м24-96	Груша	106	31,74	44,1	0,42	0	11,23
			Итого		160	689,93	25,16	30,11	84,1
Обед 238 руб.	Холодн.закус	7/24-04	Салат Полонынский	100	21,77	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	17,67	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	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	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар	75/30	86,48	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	28,13	185,04	3,92	5,6	31,64
	Напиток	ТТК №67	Напиток из вишни	200	14,59	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 витаминизирова	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Мучные изд.	ТТК №31	Рогалик с маком	100	16,68	313,58	7,48	7,23	58,3
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	145	24,57	66,7	0,58	0	16,39
			Итого		238	1159,1	32,294	39,66	177,223

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова