



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 11 сентября 2023 г.(безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

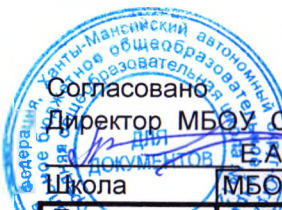
Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп _____

День 11.09.2023

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	0020/413-04	Сосиска отварная	66	55,65	151,2	7,02	13,68	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	125	53,83	49,4	1,04	0	11,18
			Итого		160	603,42	18,81	28,08	69,9
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	55	9,78	7,7	0,33	0	1,6
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	86,17	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
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	125	20,62	57,5	0,5	0	14,13
			Итого		160	463,25	19,006	18,165	56,33
			Итого		0	0	0	0	0

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 (безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	50	77,46	133,76	10,49	9,11	0,73
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	19,61	9,2	0,52	0	1,88
	Напиток	ТТК №67	Напиток из вишни	200	14,59	102	0,2	0	26,78
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	50	18,32	19	0,45	0	4,2
			Итого		160	446,26	15,03	13,83	65,09
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	14,8	6,9	0,39	0	1,41
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	120	20,33	55,2	0,48	0	13,6
		Итого		160	539,29	21,34	15,92	79,34	
		Итого			0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 13 сентября 2023 г (безглютеновая диета)



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 блюдо	ТТК №85	Пудинг из твор. с рисом (без суха	150	90,66	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		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
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	115	19,5	78,2	0,68	0	19,21
			Итого		160	620,75	30,28	24,08	72,91
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодная закуска		Яйцо вареное	20	6,8	31,4	2,6	2,3	0,14
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	6,38	3	0,21	0	0,34
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	96,85	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь ,тушенная 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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	598,95	20,36	29,11	65,495
Обед									
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина
 Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 14 сентября 2023 г. (безглютеновая диета)

Отд./корп



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова
 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	20/м17-96	Филе птицы отварное	75	83,91	109,8	10,56	7,38	0,24
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3
	Сладкое бл	12а/638-04	Напиток из кураги (без сахара)	200	15,01	54,4	1,04	0	13,18
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	110	18,85	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		160	404	15,8	12,1	58,73
	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 (без муки)	40/50	95,58	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,4	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	130	21,88	59,8	0,52	0	14,7
			Итого		160	534,2	17,76	16,04	81,95
			Итого		0	0	0	0	0

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

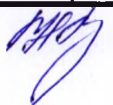
Меню на 15 сентября 2023г (безглютеновая диета)



ИВАНОВА
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	Помидоры свежие	50	9,59	7	0,32	0	1,45
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
				Итого		160	637,64	21,825	25,755
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	40	8,64	4	0,28	0	0,72
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	93,35	277,5	14,48	23,95	0,58
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Груша	106	31,74	44,1	0,42	0	11,23
			Итого		160	619,3	22,5	28,76	70,26
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП



Н.В.Тарасова