



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

Меню на 11 декабря 2023 г.(безглютеновая диета , 1 смена)



ИВАНОВА  
 Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

11.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	91,31	286,8	15,1	24,3	2,2
	Доп.гарнир	8/97-04	Горошек зеленый конс	15	4,5	6,15	0,47	0,03	1,065
	напиток	ТТК №70	Какао "Хрутка "(витамин.)	200	38,12	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	19,47	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	486,15	21,54	30,53	30,565
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,7	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,06	96	2,85	5,7	7,35
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	40	13,87	5,6	0,24	0	1,16
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	165	32,12	75,9	0,66	0	18,6
		Итого		160	473,85	19,46	21,03	50,31	
Обед 238 руб.	Холодн,закус	ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	19,92	84	1,65	5,02	8,4
	Первое бл	11/135-96	Суп картоф. с фрикадельками	25/250	63,57	161,54	7,96	5,39	21,5
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	68,84	148,42	15,85	9	0,835
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смородиной	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	150	45,59	57	1,2	0	12,9
			Итого		238	817,87	31,04	25,69	119,335

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 12 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

ИВАНОВА  
 Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 12.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские без соуса	85	78,85	178,2	9,58	10,53	11,95
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	130	25,43	59,8	0,52	0	14,7
			Итого		160	550,5	19,03	20,71	73,12
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленный (индейка)	80	102,85	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,1	137,54	2,8	6,4	16,78
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,62	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	511,98	24,05	28,16	38,85
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	19,35	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картоф.	250	12,09	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	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	001/375-96	Бефстроганов (без муки)	50/50	149,59	281,2	16,4	21,4	6,076
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	11/705-04	Напиток из шиповника	200	12,52	106,7	0,8	0	26,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,4	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		238	787,61	29,689	36,845	87,924

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 13 декабря 2023г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 13.12.2023				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб.	2 блюда	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	92,44	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюда		Молоко сгущенное с сахаром	15	7,63	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,91	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	115	40,42	43,7	1,03	0	9,66
				Итого		160	534,9	25,99	18,72
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	11,28	4,2	0,18	0	0,87
	2 блюда	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.)	50	101,09	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	120	23,77	55,2	0,48	0	13,6
			Итого		160	403,3	14,816	14,07	55,07
Обед 238 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	60	18,94	8,4	0,36	0	1,74
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,6	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	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	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	97,75	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	43,54	176,3	3,44	6,49	27,65
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	29,72	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		238	646,07	35,114	21,71	78,643

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 14 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

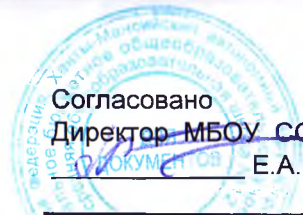
День

14.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	88,81	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп. гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	12,42	4,6	0,26	0	0,94
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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.	100	18,69	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	651,46	29,055	21,51	88,5
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	8,26	3	0,21	0	0,34
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,35	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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.	110	21,24	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		160	568,3	22,425	20,195	77,595
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №99	Салат Фруктовый	60	26,9	26,34	0,42	0	6,16
	Первое бл	8/138-96	Суп картоф. с горохом (без грена)	250	10,22	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	20/м17-96	Филе птицы отварное для 1 блюд	20	25,24	36,6	2,52	2,46	0,08
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	138,46	200,64	15,75	13,66	1,09
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,07	144,42	1,33	0	37,3
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,42	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		238	811,27	31,74	25,04	115,83

Зам. директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 15 декабря 2023г (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День				15.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0	
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	103,65	409,4	13,77	21,58	42,68	
	Доп.гарнир	8/97-04	Огурец консервированный	10	4,68	1,9	0,28	0	0,13	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,44	14	0,055	0,015	2,6	
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4	
			Итого		160	631,45	19,325	25,69	83,78	
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0	
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	123,87	277,9	22,28	19,9	1,04	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,44	14	0,055	0,015	2,6	
			Итого		160	611,77	33,565	28,79	56,17	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,31	50,4	1,25	0,096	11,71	
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	20,19	124,5	2,58	4,3	19,4	
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	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	ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка"припущ.	90	76,23	250,69	11,5	19,27	8,3	
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	28,65	181,5	3,15	9,6	27,75	
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный	200	13,2	76,86	0,13	0	20,23	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
Фрукты	14/т24-96	Апельсин	150	52,97	57	1,35	0	12,6		
			Итого		238	809,12	23,234	36,276	105,208	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова