



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 14 мая 2024 г. (безглютеновая диета)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

14.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	15,61	4,2	0,18	0	0,87
	2 блюдо	ТТК №113	Биточки "Фрегат" (горбуша)	75	80,88	246	17,25	18,6	2,36
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	25	3,2	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,1	154,3	3,26	4,69	26,3
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	177	38,56	66,5	1,58	0	14,7
			Итого		166	560,28	22,775	24,305	63,47
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	20,3	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленый	80	102,91	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	25,34	137,54	2,8	6,4	16,78
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	10,4	2,8	0,12	0	0,58
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,7	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	482,73	22,775	26,78	36,83
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №96	Салат Пекинский со св. овощами	100	54,22	62,13	1,02	5,16	2,6
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский	25/250	73,55	157,18	9,52	5,6	16,94
	Первое бл	13/м. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК № 56а	Филе индейки тушеное в соусе(то	50/50	84,72	187,9	15,49	12,5	3,6
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,32	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	ТТК №57	Напиток мандариновый	200	15,98	98,12	0,2	0	25,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	7,61	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	751,3	33,49	29,07	91,718

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Меню на 15 мая 2024г.(безглютеновая диета)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А. Иванова
День 15.05.2024

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А. Блехина

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	88,93	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	100	16,35	112,17	2,191	3,78	18,29
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	10,4	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный (горячи)	200	15,67	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	150	31,35	69	0,6	0	16,95
			Итого		166	530,17	23,346	15,945	75,54
Завтрак	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	10,4	2,8	0,12	0	0,58
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,4	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	150	16,98	111,42	3,59	3,83	15,84
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	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	19,57	46	0,4	0	11,3
		Итого		166	409,42	17,085	17,885	45,335	
Обед 248 руб.	Холодн. закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	32,33	112	5,73	5,9	9,2
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	13,04	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/м. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №84	Картофельная запеканка с мясом	200	172,28	375,5	20,56	18,211	34,401
	Первое бл	13/м. 1-04	Сметана для 1 блюда	10	5,2	20,5	0,28	2	0,36
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	17,69	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,86	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	727,41	28,96	30,811	84,734

Зам. директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 16 мая 2024 г. (безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	ТТК №115	Суфле творожное	150	92,96	321,4	20,9	16,2	21,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,42	63	1,44	1,7	11,2
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Хлеб белый	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,09	71,35	1,38	1,64	13,64
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	200	42,93	83,6	1,98	0	18,48
			Итого		166	567,35	25,81	19,57	70,42
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	101,11	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	25	13,01	3,5	0,15	0	0,72
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	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.	150	31,55	69	0,6	0	16,95
		Итого		166	402,4	14,851	14,055	55,67	
Обед 248 руб.	Холодн. закус	ТТК №109	Салат Мозаика	100	61,7	117,3	3,6	10	2,58
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	21,31	95,5	1,85	4,27	12,2
	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	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	94,33	180,6	25,7	8,54	0,29
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	7,58	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	16,23	219,37	3,87	5,25	41,8
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	13,21	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	810,78	38,569	32,055	94,708

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 ДОКУМЕНТОВ Е.А.Блехина

Меню на 17 мая 2024г (безглютеновая диета)



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
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	20,3	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	105,96	409,4	13,77	21,58	42,68
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	10,4	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	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.	108	22,69	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		166	588,95	18,605	25,69	73,23
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	20,3	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	123,81	277,9	22,28	19,9	1,04
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной (без муки)	30	1,23	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,32	207,72	7,01	4,78	37,56
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	5,2	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,79	14	0,055	0,015	2,6
		Итого		166	628,67	33,935	29,41	58,74	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов*	100	36,88	103,94	0,7	9,99	2,86
	Первое бл	4/129-96	Рассольник Ленинградский(перловое)	250	14,29	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №111	Рулетик "Пеструшка"в сливочном	75/40	138,83	311,8	19,15	15,4	8,4
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,1	154,3	3,26	4,69	26,3
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	25	11,07	26,3	0,96	1,26	2,86
	Сладкое бл	ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	16,35	106,56	0,16	0	28,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,88	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	865,65	27,06	36,67	93,268

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова