



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 15 января 2024 г.(безглютеновая диета ,1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 15.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	0020/413-04	Колбаса отварная	30	24,3	75,6	3,51	6,84	0
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	27,17	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	44,3	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	Апельсин	140	39,85	53,2	1,26	0	11,76
			Итого		166	577,35	21,06	29,42	56,86
Завтрак 2 комплекс 166 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар)	75/30	101,37	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	15	4,69	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,9	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	395,42	21,315	20,205	32,53
Обед 248 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,29	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	21,07	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	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	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	112,1	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,27	244,82	6,44	5,1	46,08
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	25,29	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Груша	110	32,34	46,2	0,44	0	11,77
			Итого		248	782,94	26,334	22,636	122,113

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А. Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 16 января 2024 г (безглютеновая диета, 1 смена)


Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
ИВАНОВА Е.А.

Е.А. Блохина

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

АЛЕКСАНДРОВНА
День 16.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб	2 блюдо	ТТК №49	Оладьи из печени (яйцо) без муки	75	73,62	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	26,5	9,2	0,52	0	1,88
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	130	37,29	49,4	1,17	0	10,92
			Итого		166	524,5	25,215	21,695	58,34
Завтрак комплекс №2 166 руб	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	139,08	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп. гарнир	8/97-04	Горошек зеленый конс	15	4,5	6,15	0,47	0,03	1,065
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,53	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	446,12	19,695	15,195	60,435
Обед 248руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	21,63	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	19,99	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	139,08	148,6	15,1	9,9	0
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный без муки (с помид,	30	7,27	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,81	109,26	0,165	0	28,81
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	110	19,73	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		248	783,41	23,255	28,55	111,55

Зам.директора по О.П.  Н.В.Тарасова



Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 17 января 2024 г (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Иванов Е.А. Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День		17.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодная закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №68	Поджарка из филе птицы	80	101,07	278,05	13,3	24,9	0
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	5,2	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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.	120	21,38	55,2	0,48	0	13,6
			Итого		166	567,64	20,191	31,65	51,34
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	5,2	2,1	0,09	0	0,44
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,82	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь ,тушеная с рисом	125	16,4	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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.	120	21,38	55,2	0,48	0	13,6
			Итого		166	471,1	15,86	20,44	56,655
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №80	Салат Огородничий-1	100	30,03	109,2	1,98	7,49	8,84
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский без фрикадел.	250	16,21	100,75	3,8	1,84	16,93
	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	102,05	151,76	11,8	11,4	0,7
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	25	2,92	17,28	0,25	1	3,07
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	16,92	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,13	14	0,055	0,015	2,6
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
		Итого		248	705,82	25,199	28,525	90,108	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 18 января 2024 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

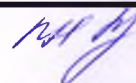
Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

Е.А.Иванова
 ДЕНЬГИЯ 18.01.2024
 АЛЕКСАНДРОВНА

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	99,71	286,8	15,7	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87
	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	Мандарин	165	51,34	62,7	1,32	0	14,19
			Итого		168,4	425,7	16,855	24,315	34,83
Завтрак комплекс №2 166руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,88	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	101,09	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	10,4	2,8	0,12	0	0,58
	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	3,6	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.	125	22,12	57,5	0,5	0	14,13
			Итого		166	426,3	17,401	16,785	52,71
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК 88	Салат свекольный с огурц (конс.)	60	13,39	36,05	1,24	1,5	4,5
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	12,02	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	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	003/394-96	Жаркое по-домашнему	50/125	149,79	284,33	17,35	14,89	21,46
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	30	16,13	12,3	0,93	0,06	2,13
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,73	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	584,6	24,784	24,73	65,25

Зам.директора по ОП

 Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 19 января 2024г (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
ИВАНОВА Е.А.Иванова

Школа	МБОУ Гимназия им. А.И.Яковлева			Отд./корп			День/мес/год		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюда	ТТК №1	Котлета по-волжски без панир	75	82,41	295,2	13,87	24,64	4,8
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	10,4	4,9	0,21	0	1,02
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,36	99,76	0,175	0	26,1
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	120	21	55,2	0,48	0	13,56
				Итого		166	688,43	18,66	29,905
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	10,4	4,9	0,21	0	1,02
	2 блюда	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	100,96	277,5	14,48	23,95	0,58
	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	3,6	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 св.	130	36,54	49,4	1,17	0	10,92
				Итого		166	611,52	23,125	28,745
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	38,8	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	12,81	113,78	2,63	3,53	18,97
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюда	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	107,17	239,7	18,35	16,1	2,5
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	26,03	185,04	3,92	5,6	31,64
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Сок		Сок фруктовый	200	26,15	94	1	0	23,4
			Итого		248	843,78	30,079	37,215	97,99

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова