



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 15 апреля 2024 г.(безглютеновая диета)



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 166руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	83,75	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	55	26,89	7,7	0,33	0	1,6
	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	245	48,71	93,12	2,2	0	20,58
			Итого		166	459,62	17,885	24,315	41,95
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,57	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	23,22	96	2,85	5,7	7,35
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	14,69	4,2	0,18	0	0,87
	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.	168	36,87	71,4	0,68	0	18,2
		Итого		166	453,95	19,365	21,015	47,02	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	34,05	64,4	0,48	5,99	2,2
	Первое бл	3/128-96	Рассольник Домашний	250	16,31	116,06	2,54	4,28	16,79
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	138,78	200,64	15,75	13,66	1,09
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (паста)	25	3	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,49	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		248	708,77	22,566	28,574	87,668

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 16 апреля 2024 г.(безглютеновая диета)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

16.04.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	14,69	4,2	0,18	0	0,87
	2 блюдо	ТТК №113	Биточки "Фрегат" (горбуша)	75	79,43	246	17,25	18,6	2,36
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	25	3	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	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	3,44	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	205	41	78	184	0	17,2
			Итого		166	571,78	205,195	24,305	65,97
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,89	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленый	80	102,67	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	25,09	137,54	2,8	6,4	16,78
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	20	38	0,9	0	8,4
			Итого		166	517,93	23,555	26,78	44,65
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №96	Салат Пекинский со св. овощами	100	53,43	62,13	1,02	5,16	2,6
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский	25/250	69,55	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(м	50/50	84,34	187,9	15,49	12,5	3,6
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	207,72	7,01	4,78	37,56
	Сладкое бл	2/636-04	Компот из мандаринов	200	22,96	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,48	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	784,38	33,74	29,07	100,058

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 17 апреля 2024г.(безглютеновая диета)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 17.04.2024

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	15,82	112,17	2,191	3,78	18,29
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный (горячий)	200	12,97	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.	160	35,19	73,6	0,64	0	18,08
			Итого		166	534,77	23,386	15,945	76,67
Завтрак	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	45	22,03	6,3	0,27	0	1,3
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	007/411-96	Биштекс н/р	53	112,32	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	150	25,15	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	3,15	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	366,92	16,835	17,885	34,755
Обед 248 руб.	Холодн. закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	27,99	112	5,73	5,9	9,2
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	26,2	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	171,38	375,5	20,56	18,211	34,401
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	17,04	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,79	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	692,91	28,625	28,796	81,774

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



ИВАНОВА  
ЕВГЕНИЯ  
АНДРЕЕВНА  
Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 18 апреля 2024 г. (безглютеновая диета)

Е.А.Блохина

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	Выход, г	Цена	Калорийность	День		
								18.04.2024	Белки	Жиры
Завтрак 1 комплекс 166руб.	2 блюдо	ТТК №115	Суфле творожное		150	92,48	321,4	20,9	16,2	21,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром		20	10,17	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	12,94	71,35	1,38	1,64	13,64
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин		220	43,81	83,6	1,98	0	18,48
				Итого			166	567,35	25,81	19,57
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.		50	100,78	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	12,24	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	32,65	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	64,49	117,3	3,6	10	2,58
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами		250	20,73	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	3	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной		150	14,77	219,37	3,87	5,25	41,8
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок		200	13,66	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)		10	6,68	28	0,11	0,03	5,2
				Итого			248	824,78	38,624	32,07

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 19 апреля 2024г (безглютеновая диета)



ИВАНОВА  
ЕВГЕНИЯ  
АЛЕКСАНДРОВНА  
Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День					19.04.2024
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	17,84	54,15	4,02	4,095	0	
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	104,36	409,4	13,77	21,58	42,68	
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	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/т24-96	Яблоко св.	125	27,36	57,5	0,5	0	14,13	
			Итого			166	595,85	18,665	25,69	74,96
Завтрак комплекс №2 166 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	122,01	277,9	22,28	19,9	1,04	
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной (без муки)	30	1,15	14,1	0,25	0,62	1,99	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	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	2,22	14	0,055	0,015	2,6	
		Итого			166	628,67	33,935	29,41	58,74	
Обед	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов*	100	37,09	103,94	0,7	9,99	2,86	
248 руб.	Первое бл	4/129-96	Рассольник Ленинградский(перлое)	250	14,21	124,5	2,58	4,3	19,4	
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	ТТК №111	Рулетики "Пеструшка"в сливочном	75/40	147,97	311,8	19,15	15,4	8,4	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная цветная	25	8,82	26,3	0,96	1,26	2,86	
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,69	144,42	1,33	0	37,3	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,53	28	0,11	0,03	5,2	
		Итого			248	903,51	28,23	36,67	102,338	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова