



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

Меню на 16 октября 2023 г. (возрастная группа 12-18 лет)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
*Е.А.Иванова*

Школа

МБОУ СОШ № 12

Отд./корп

День

16.10.2023

| Прием пищи                        | Раздел       | № рец.       | Блюдо                            | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|-----------------------------------|--------------|--------------|----------------------------------|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак<br>1 комплекс<br>160 руб. | Холодн.закус | ТТК №62      | Бутерброд горячий с колбасой и с | 15/15/20 | 32,46  | 138,55       | 7,3    | 7,64   | 10,46    |
|                                   | 2 блюдо      | 0029/262-96  | Каша молочная рисовая            | 200/10   | 31,19  | 249,82       | 5,24   | 10,81  | 34,85    |
|                                   | напиток      | 7/628-96     | Чай с сахаром                    | 200      | 3,78   | 58           | 0,2    | 0      | 14,97    |
|                                   | Хлеб белый   | ТК №11       | Хлеб в/с витаминизированный      | 20       | 1,61   | 46,6         | 1,52   | 0,12   | 10,46    |
|                                   | Фрукты       | 14/т24-96    | Мандарин                         | 163      | 90,96  | 60,8         | 1,28   | 0      | 13,76    |
|                                   |              |              |                                  | Итого    |        | 160          | 553,77 | 15,54  | 18,57    |
| Завтрак<br>2 комплекс<br>160 руб. | 2 блюдо      | 0061/357-96  | Мясо (говядина)отварное          | 50       | 131,48 | 148,6        | 15,1   | 9,9    | 0        |
|                                   | Гарнир       | 20/523-04    | Капуста отварная                 | 150      | 22,43  | 96           | 2,85   | 5,7    | 7,35     |
|                                   | напиток      | 7/628-96     | Чай с сахаром                    | 200      | 3,78   | 58           | 0,2    | 0      | 14,97    |
|                                   | Хлеб белый   | ТК №11       | Хлеб в/с витаминизированный      | 16       | 1,27   | 37,28        | 1,2    | 0,1    | 8,37     |
|                                   | Хлеб рж/пшен | ТК №11       | Хлеб Дарницкий витаминизирова    | 15       | 1,04   | 32,25        | 1,02   | 0,18   | 6,96     |
|                                   |              |              |                                  | Итого    |        | 160          | 372,13 | 20,37  | 15,88    |
| Обед<br>238 руб.                  | Холодн,закус | ТТК 90       | Салат овощной с консерв. кукуруз | 100      | 36,13  | 65,8         | 1,11   | 5      | 4,7      |
|                                   | Первое бл    | 12/120-96    | Щи из св.капусты с карт.,помидор | 250      | 18,48  | 81,4         | 1,89   | 3,67   | 9,605    |
|                                   | Первое бл    | 13/т.1-04    | Сметана для 1 блюда              | 10       | 4,6    | 20,5         | 0,28   | 2      | 0,36     |
|                                   | Первое бл    | 12/т8-96     | Мясо отварное для 1 блюда        | 10       | 26,22  | 29,92        | 3,024  | 1,98   | 0        |
|                                   | 2 блюдо      | 0018а/416-96 | Шницель рубленый                 | 75       | 96,14  | 205,53       | 12,99  | 11,05  | 14,34    |
|                                   | 2 блюдо      | 0051/593/04  | Соус томатный (томатная паст     | 25       | 3,56   | 17,28        | 0,25   | 1      | 1,67     |
|                                   | Гарнир       | 1/472-96     | Пюре картофельное                | 150      | 23,42  | 154,3        | 3,26   | 4,69   | 26,3     |
|                                   | Сладкое бл   | ТТК №53      | Компот из мандаринов и яблок     | 200      | 17,68  | 109,26       | 0,165  | 0      | 28,81    |
|                                   | Хлеб белый   | ТК №11       | Хлеб в/с витаминизированный      | 25       | 2,01   | 58,25        | 1,9    | 0,15   | 13,075   |
|                                   | Хлеб рж/пшен | ТК №11       | Хлеб Дарницкий витаминизирован   | 12       | 0,79   | 25,8         | 0,816  | 0,144  | 5,568    |
|                                   | Мучные изд.  | ТТК №31      | Плюшка с маком                   | 50       | 8,97   | 154          | 4,07   | 5,1    | 22,7     |
|                                   |              |              |                                  | Итого    |        | 238          | 922,04 | 29,755 | 34,784   |

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 12  
Е.А.Блюхина

Меню на 17 октября 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет)

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

17.10.2023

| Прием пищи                         | Раздел        | № рец.      | Блюдо                           | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------------------------------|---------------|-------------|---------------------------------|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак<br>160 руб.                | Холодн.закус. | 8/97-04     | Огурец консервированный         | 35       | 17,33  | 6,65         | 0,98   | 0      | 0,455    |
|                                    | 2 блюдо       | 0048/394-96 | Жаркое по-домашнему             | 40/125   | 116,56 | 252,2        | 14,2   | 14,92  | 20,92    |
|                                    | Напиток       | 8/627-96    | Чай с лимоном                   | 200/7    | 6,5    | 60           | 0,3    | 0      | 15,22    |
|                                    | Хлеб белый    | TK №11      | Хлеб в/с витаминизированный     | 20       | 1,61   | 46,6         | 1,52   | 0,12   | 10,46    |
|                                    | Хлеб рж/пшен  | TK №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирован  | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                    | Фрукты        | 14/м24-96   | Яблоко св.                      | 110      | 17,3   | 50,6         | 0,44   | 0      | 12,4     |
|                                    |               |             | Итого                           |          | 160    | 437,55       | 18,12  | 15,16  | 64,095   |
| Завтрак<br>комплекс №2<br>160 руб. | Холодн.закус  | 18/39-04    | Салат Витаминный-1 ( помид,огур | 100      | 24,04  | 84,58        | 0,64   | 5,01   | 9,51     |
|                                    | 2 блюдо       | ТТК №78     | Котлета натур. Рубленая(гов+св  | 50       | 95,66  | 151,76       | 11,8   | 11,4   | 0,7      |
|                                    | Гарнир        | 7/487-96    | Рагу овощное                    | 150      | 23,23  | 137,54       | 2,8    | 6,4    | 16,78    |
|                                    | напиток       | 7/628-96    | Чай с сахаром                   | 200      | 3,78   | 58           | 0,2    | 0      | 14,97    |
|                                    | Хлеб белый    | TK №11      | Хлеб в/с витаминизированный     | 20       | 1,61   | 46,6         | 1,52   | 0,12   | 10,46    |
|                                    | Хлеб рж/пшен  | TK №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирова   | 15       | 1,04   | 32,25        | 1,02   | 0,18   | 6,96     |
|                                    | Фрукты        | 14/м24-96   | Яблоко св.                      | 70       | 10,64  | 32,2         | 0,28   | 0      | 7,9      |
|                                    |               | Итого       |                                 | 160      | 542,93 | 18,26        | 23,11  | 67,28  |          |
| Обед<br>238 руб.                   | Холодн.закус  | 17/27-96    | Салат Витаминный ( ябл. и морко | 100      | 12,42  | 98,03        | 1,1    | 5,02   | 12,73    |
|                                    | Первое бл     | 5/111-04    | Борщ Сибирский                  | 25/250   | 66,54  | 157,18       | 9,52   | 5,6    | 16,94    |
|                                    | Первое бл     | 13/м.1-04   | Сметана для 1 блюда             | 5        | 2,3    | 10,25        | 0,14   | 1      | 0,018    |
|                                    | 2 блюдо       | 006/479-97  | Биточки по- белорусски          | 75       | 130,57 | 200,64       | 15,75  | 13,66  | 1,09     |
|                                    | 2 блюдо       | 0039/528-96 | Соус красный основной           | 30       | 1,09   | 14,1         | 0,25   | 0,62   | 1,99     |
|                                    | Гарнир        | 5/463-96    | Гречка отварная                 | 150      | 13,67  | 207,72       | 7,01   | 4,78   | 37,56    |
|                                    | напиток       | 7/628-96    | Чай с сахаром                   | 200      | 3,78   | 58           | 0,2    | 0      | 14,97    |
|                                    | Хлеб белый    | TK №11      | Хлеб в/с витаминизированный     | 22       | 1,76   | 51,26        | 1,672  | 0,132  | 11,506   |
|                                    | Хлеб рж/пшен  | TK №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирова   | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                    | Мучные изд.   | 1/773-04    | Булочка Веснушка                | 50       | 5,17   | 157,4        | 4,29   | 4,9    | 25,71    |
|                                    |               |             | Итого                           |          | 238    | 976,08       | 40,612 | 35,832 | 127,154  |

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ № 12  
Е.А.Блохина

Меню на 18 октября 2023г. (возрастная категория 12-18 лет)

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<br>160 руб. | Холодн.закус | 7/97-04     | Сыр порц                         | 15        | 17,82   | 54,15        | 4,02   | 4,095   | 0        |
|                     | 2 блюдо      | 004/433-04  | Мясо тушеное                     | 40/50     | 110,81  | 164,71       | 13,12  | 11,16   | 3,13     |
|                     | Гарнир       | 4/469-96    | Макаронные изделия отварные      | 150       | 11,02   | 204,02       | 5,37   | 4,27    | 38,4     |
|                     | Доп. гарнир  | 8/97-04     | Кукуруза консервированная        | 10        | 5,38    | 4,1          | 0,31   | 0,02    | 0,71     |
|                     | Напиток      | ТТК №10     | Напиток кофейный на сг.молоке    | 200       | 13,16   | 71,35        | 1,38   | 1,64    | 38,72    |
|                     | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный      | 15        | 1,11    | 34,95        | 1,14   | 0,09    | 7,845    |
|                     | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирован   | 10        | 0,7     | 21,5         | 0,68   | 0,12    | 4,64     |
|                     |              |             | Итого                            |           | 160     | 554,78       | 26,02  | 21,395  | 93,445   |
| Завтрак<br>160 руб. | Холодн.закус | 7/97-04     | Сыр порц                         | 15        | 17,82   | 54,15        | 4,02   | 4,095   | 0        |
|                     | 2 блюдо      | 0062/463-04 | Тефтели из говядины с рисом (пар | 75/30     | 95,94   | 156,87       | 11,53  | 9,29    | 7,25     |
|                     | Гарнир       | 11/470-96   | Картофель отварной               | 100       | 15,25   | 106,14       | 2,046  | 2,64    | 19,73    |
|                     | Доп. гарнир  | 8/97-04     | Кукуруза консервированная        | 10        | 5,38    | 4,1          | 0,31   | 0,02    | 0,71     |
|                     | Напиток      | 7/628-96    | Чай с сахаром                    | 200       | 3,78    | 58           | 0,2    | 0       | 14,97    |
|                     | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный      | 20        | 1,61    | 46,6         | 1,52   | 0,12    | 10,46    |
|                     | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирова    | 10        | 0,7     | 21,5         | 0,68   | 0,12    | 4,64     |
|                     | Фрукты       | 14/м24-96   | Яблоко св.                       | 125       | 19,52   | 57,5         | 0,5    | 0       | 14,13    |
|                     |              | Итого       |                                  | 160       | 504,86  | 20,806       | 16,285 | 71,89   |          |
| Обед<br>238 руб.    | Холодн.закус | ТТК №82а    | Салат "Уральский"(св.капуста,гор | 60        | 8,16    | 72,36        | 1,16   | 6,024   | 3,54     |
|                     | Первое бл    | 3/128-96    | Рассольник Домашний              | 250       | 16,3    | 116,06       | 2,54   | 4,28    | 16,79    |
|                     | Первое бл    | 12/м8-96    | Мясо отварное для 1 блюда        | 10        | 26,22   | 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 №60/а   | Сарделька "Рябушка"припуц.       | 90        | 72,66   | 250,69       | 11,5   | 19,27   | 8,3      |
|                     | Гарнир       | 12/216-04   | Картофель тушеный                | 150       | 34,2    | 181,5        | 3,15   | 9,6     | 27,75    |
|                     | Напиток      | ТТК №54     | Напиток грушевый с черной смор   | 200       | 16,76   | 102,26       | 0,15   | 0       | 27,03    |
|                     | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный      | 25        | 1,89    | 58,25        | 1,9    | 0,15    | 13,075   |
|                     | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирова    | 10        | 0,7     | 21,5         | 0,68   | 0,12    | 4,64     |
|                     | Мучные изд.  | ТТК №13     | Булочка Оригинальная             | 50        | 7,21    | 176,3        | 3,99   | 4,84    | 31,18    |
|                     | Фрукты       | 14/м24-96   | Апельсин                         | 120       | 51,6    | 45,6         | 1,08   | 0       | 10,08    |
|                     |              | Итого       |                                  | 238       | 1064,69 | 29,314       | 47,264 | 142,403 |          |

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова





Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 19 октября 2023 г. (возрастная группа 12-18 лет)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп \_\_\_\_\_ День 19.10.2023

| Прием пищи                         | Раздел       | № рец.     | Блюдо                           | Выход, г | Цена    | Калорийность | Белки  | Жиры    | Углеводы |
|------------------------------------|--------------|------------|---------------------------------|----------|---------|--------------|--------|---------|----------|
| Завтрак<br>160 руб.                | Холодн.закус | 8/97-04    | Огурец свежий                   | 60       | 14,08   | 6            | 0,42   | 0       | 1,08     |
|                                    | 2 блюдо      | ТТК № 71   | Биточки из птицы,запечен. с сыр | 80       | 75,02   | 240,3        | 11,3   | 17,98   | 8,6      |
|                                    | Гарнир       | 1/472-96   | Пюре картофельное               | 150      | 23,42   | 154,3        | 3,26   | 4,69    | 26,3     |
|                                    | Сладкое бл   | 12/638-04  | Компот из кураги                | 200      | 19,06   | 129,2        | 1,04   | 0       | 33,14    |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11     | Хлеб в/с витаминизированный     | 21       | 1,68    | 48,93        | 1,596  | 0,126   | 10,983   |
|                                    | Сок          |            | Сок фруктовый                   | 200      | 26,74   | 94           | 1      | 0       | 23,4     |
|                                    |              |            | Итого                           |          | 160     | 672,73       | 18,616 | 22,796  | 103,503  |
| Завтрак<br>комплекс №2<br>160 руб. | Холодн.закус | 8/97-04    | Огурец свежий                   | 30       | 7,04    | 3            | 0,21   | 0       | 0,34     |
|                                    | 2 блюдо      | 007/411-96 | Бифштекс н/р                    | 53       | 107,16  | 177,2        | 12,72  | 14,04   | 0,045    |
|                                    | Гарнир       | 5/463-96   | Гречка отварная                 | 150      | 13,67   | 265,5        | 8,8    | 6,14    | 47,24    |
|                                    | Напиток      | 11/705-04  | Напиток из шиповника            | 200      | 12,64   | 106,7        | 0,8    | 0       | 26,97    |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11     | Хлеб в/с витаминизированный     | 20       | 1,61    | 46,6         | 1,52   | 0,12    | 10,46    |
|                                    | Хлеб рж/пшен | ТК №11     | Хлеб Дарницкий витаминизирова   | 10       | 0,7     | 21,5         | 0,68   | 0,12    | 4,64     |
|                                    | Фрукты       | 14/т24-96  | Яблоко св.                      | 110      | 17,18   | 50,6         | 0,44   | 0       | 12,4     |
|                                    |              | Итого      |                                 | 160      | 671,1   | 25,17        | 20,42  | 102,095 |          |
| Обед<br>238 руб.                   | Холодн.закус | 6/60-96    | Винегрет овощной(огурец*)       | 100      | 22,9    | 142,51       | 2,14   | 10,04   | 9,86     |
|                                    | Первое бл    | 6/157-04   | Солянка Домашняя (колбаса)      | 250      | 57,93   | 155,4        | 7,3    | 9,89    | 8        |
|                                    | 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    | 106,05  | 160,75       | 12,59  | 10,76   | 3,59     |
|                                    | Гарнир       | 6/464-96   | Рис отварной                    | 150      | 17,72   | 219,37       | 3,87   | 5,25    | 41,8     |
|                                    | Напиток      | ТТК № 67   | Напиток из вишни                | 200      | 17,45   | 102,01       | 0,2    | 0       | 26,78    |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11     | Хлеб в/с витаминизированный     | 32       | 2,59    | 72,23        | 2,356  | 0,186   | 16,213   |
|                                    | Хлеб рж/пшен | ТК №11     | Хлеб Дарницкий витаминизирован  | 15       | 1,04    | 32,25        | 1,02   | 0,18    | 6,96     |
|                                    | Мучные изд.  | ТТК №27    | Плюшка с сахаром                | 75       | 10,02   | 265,6        | 6,27   | 7,88    | 45,3     |
|                                    |              | Итого      |                                 | 238      | 1160,37 | 35,886       | 45,186 | 158,521 |          |

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 20 октября 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 20.10.2023

| Прием пищи                         | Раздел       | № рец.        | Блюдо                           | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки   | Жиры   | Углеводы |         |
|------------------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|----------|--------|--------------|---------|--------|----------|---------|
| Завтрак<br>комплекс №1<br>160 руб. | 2 блюдо      | 0060/362-04   | Пудинг из творога (без изюма)   | 135      | 87,43  | 334,75       | 22,14   | 15,7   | 26,9     |         |
|                                    | 2 блюдо      |               | Молоко сгущенное с сахаром      | 20       | 10,38  | 63           | 1,44    | 1,7    | 11,2     |         |
|                                    | Напиток      | ТТК №70       | Какао "Хрутка"                  | 200      | 27,36  | 119,2        | 5,46    | 6,17   | 10,8     |         |
|                                    | Мучные изд.  | 3/769-04      | Булочка Домашняя                | 50       | 5,64   | 193,48       | 3,69    | 6,92   | 31,2     |         |
|                                    | Фрукты       | 14/м24-96     | Яблоко св.                      | 187      | 29,19  | 82,8         | 0,72    | 0      | 20,34    |         |
|                                    |              |               | Итого                           |          | 160    | 793,23       | 33,45   | 30,49  | 100,44   |         |
| Завтрак<br>комплекс №2<br>160 руб. | 2 блюдо      | 0064/487-04   | Птица отварная (филе)           | 75       | 83,91  | 255,34       | 20,25   | 12,15  | 16,89    |         |
|                                    | Гарнир       | 11/470-96     | Картофель отварной              | 100      | 15,25  | 106,14       | 2,046   | 2,64   | 19,73    |         |
|                                    | Доп. гарнир  | 8/97-04       | Огурец консервированный         | 20       | 9,9    | 3,8          | 0,56    | 0      | 0,26     |         |
|                                    | Напиток      | 7/628-96      | Чай с сахаром                   | 200      | 3,78   | 58           | 0,2     | 0      | 14,97    |         |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11        | Хлеб в/с витаминизированный     | 20       | 1,61   | 46,6         | 1,52    | 0,12   | 10,46    |         |
|                                    | Хлеб рж/пшен | ТК №11        | Хлеб Дарницкий витаминизирован  | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68    | 0,12   | 4,64     |         |
|                                    | Фрукты       | 14/м24-96     | Апельсин                        | 100      | 44,85  | 39,9         | 0,95    | 0      | 8,82     |         |
|                                    |              |               | Итого                           |          | 160    | 531,28       | 26,206  | 15,03  | 75,77    |         |
| Обед<br>238 руб.                   | Холодн.закус | 5/22-04       | Салат из св.помид.с перцем      | 100      | 28,9   | 107,34       | 0,8     | 9,99   | 3,66     |         |
|                                    | Первое бл    | 8/138-96      | Суп картофельный с горохом и гр | 250/20   | 13,2   | 220,97       | 8,35    | 4,2    | 39,7     |         |
|                                    | Первое бл    | 12/м8-96      | Мясо отварное для 1 блюда       | 10       | 26,22  | 29,92        | 3,024   | 1,98   | 0        |         |
|                                    | 2 блюдо      | ТТК №95а      | Суфле из филе курицы            | 100      | 114,22 | 277,9        | 22,28   | 19,9   | 1,04     |         |
|                                    | 2 блюдо      | 0051/а/593-04 | Соус томатный(с помидорами)     | 30       | 6,65   | 20,78        | 0,3     | 1,08   | 2        |         |
|                                    | Гарнир       | 3/469-96      | Макаронные изделия отварные     | 180      | 13,22  | 244,82       | 6,44    | 5,1    | 46,08    |         |
|                                    | Напиток      | ТТК №11       | Напиток из изюма                | 200      | 15,03  | 148,97       | 0,909   | 0      | 38,72    |         |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11        | Хлеб в/с витаминизированный     | 25       | 2,01   | 58,25        | 1,9     | 0,15   | 13,075   |         |
|                                    | Хлеб рж/пшен | ТК №11        | Хлеб Дарницкий витаминизирован  | 15       | 1,04   | 32,25        | 1,02    | 0,18   | 6,96     |         |
|                                    | Мучные изд.  | ТТК №31       | Рогалик с маком                 | 100      | 17,51  | 313,58       | 7,48    | 7,23   | 58,3     |         |
|                                    |              |               |                                 | Итого    |        | 238          | 1454,78 | 52,503 | 49,81    | 209,535 |

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова