



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

Меню на 16 октября 2023 г. (возрастная группа 7-11 лет)

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 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 2 комплекс 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 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 пасп	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 витаминизирова	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.Блохина

Меню на 17 октября 2023 г. (возрастная категория 7-11 лет)



ИВАНОВА
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 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	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/т24-96	Яблоко св.	110	17,3	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		160	437,55	18,12	15,16	64,095
Завтрак комплекс №2 160 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	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	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	70	10,64	32,2	0,28	0	7,9	
			Итого		160	542,93	18,26	23,11	67,28
Обед 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/т.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	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	22	1,76	51,26	1,672	0,132	11,506
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	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. Блужина

Меню на 18 октября 2023г. (возрастная категория 7-11 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 1 комплекс 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 2 комплекс 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
			Итого		160	504,86	20,806	16,285	71,89
Обед 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/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	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	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 сморс	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
			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 7-11 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 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 комплекс №2 160 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 витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	110	17,18	50,6	0,44	0	12,4
		Итого		160	671,1	25,17	20,42	102,095	
Обед 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/м.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	

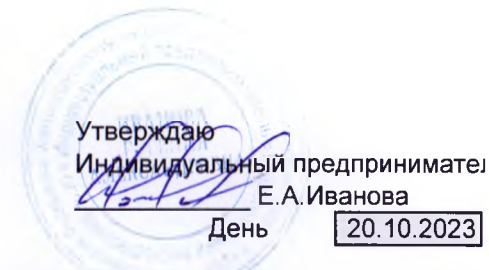
Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 20 октября 2023 г.(возрастная категория 7-11 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 комплекс №1 160 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/т24-96	Яблоко св.	187	29,19	82,8	0,72	0	20,34
			Итого		160	793,23	33,45	30,49	100,44
Завтрак комплекс №2 160 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/т24-96	Апельсин	100	44,85	39,9	0,95	0	8,82
			Итого		160	531,28	26,206	15,03	75,77
Обед 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/т8-96	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

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова