



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Д.О. Е.А.Блохина

Меню на 16 октября 2023 г.(безглютеновая диета)



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 1 комплекс 160 руб.	2 блюдо	0065/340-04	Омлет натуральный	105	45,87	180,4	11,3	14,3	2,02
	Холодн.закус	8/97-04	Горошек зеленый конс	45	12,79	18,45	1,4	0,09	3,2
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	163	90,96	60,8	1,28	0	13,76
			Итого		160	345,65	14,29	14,42	39,15
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	316,6	18,205	15,615	24,92
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/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	107,16	177,2	12,72	14,04	0,045
	2 блюдо	0051/593/04	Соус(без муки) томатный (том.	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	3/631-04	Компот из св яблок	200	10,83	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,9	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		238	704,71	22,634	31,384	83,688

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. (безглютеновая диета)

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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	105	16,31	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		160	381,15	15,955	14,935	51,065
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	18/39-04	Салат Витаминный-1 (помид,огу)	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	65	9,99	29,9	0,26	0	7,34
		Итого		160	475,78	15,755	22,825	51,9	
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/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
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	8,72	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		238	773,82	33,88	30,064	91,108

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 18 октября 2023г. (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 1 комплекс 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	12	14,26	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное	40/50	110,81	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,67	207,72	7,01	4,78	37,56
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	10	5,42	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,68	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	497,98	24,555	20,345	82,72
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	12	14,26	36,1	2,68	2,73	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	15	8,07	6,15	0,465	0,03	1,065
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	125	16,1	57,5	0,5	0	14,13
		Итого		160	448,76	17,531	14,72	62,345	
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	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	83,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	34,2	181,5	3,15	9,6	27,75
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	16,76	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	102	43,55	39,9	0,95	0	8,82
		Итого		238	835,59	31,474	35,064	106,038	

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.(безглютеновая диета)

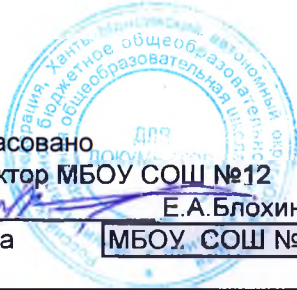
Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	70	16,1	7	0,49	0	1,26
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	94,82	277,5	14,48	23,95	0,58
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	596	19,38	28,67	66,48
Завтрак комплекс №2 160 руб.	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
	Доп.гарнир	8/97-04	Огурец свежий	25	5,87	2,5	0,175	0	0,45
	Напиток	11/705-04	Напиток из шиповника	200	12,64	106,7	0,8	0	26,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	115	17,36	52,9	0,46	0	13
		Итого		160	618,8	23,01	20,195	90,305	
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/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
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	15	3,75	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,45	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,9	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		238	834,39	26,49	36,944	98,288

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 20 октября 2023 г. (безглютеновая диета)



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	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	92,2	344,6	22,34	15,78	28,9
	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
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	172	26,76	80,5	0,7	0	19,8
			Итого		160	621,3	29,995	23,665	73,3
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	102	43,86	39,9	0,95	0	8,82
			Итого		160	477,18	24,061	14,805	63,27
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/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	0069/549-96	Соус молочный (крахмал)	50	6,78	64,8	1,09	3,01	8,73
	Гарнир	14/471-96	Картофель в молоке	150	23,75	160,43	4,076	3,76	29,29
	Напиток	ТТК №11	Напиток из изюма	200	15,03	148,97	0,909	0	38,72
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,9	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		238	1052,33	40,689	42,844	128,94

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова