



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 18 марта 2024 г.(возрастная группа 7-11лет,1 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи                        | Раздел       | № рец.      | Блюдо                          | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|-----------------------------------|--------------|-------------|--------------------------------|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак<br>1 комплекс<br>166руб.  | 2 блюдо      | 0020/413-04 | Сосиски отварные               | 69       | 55,95  | 166,2        | 7,38   | 15,18  | 0        |
|                                   | Доп. гарнир  | 8/97-04     | Горошек зеленый конс           | 25       | 7,51   | 10,25        | 0,775  | 0,05   | 1,775    |
|                                   | 2 блюдо      | 0029/262-96 | Каша молочная рисовая          | 200/10   | 26,84  | 249,82       | 5,24   | 10,81  | 34,85    |
|                                   | Напиток      | ТТК №90     | Какао "Чукка "                 | 200      | 38,64  | 119,2        | 5,46   | 6,17   | 10,8     |
|                                   | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный    | 15       | 1,21   | 34,95        | 1,14   | 0,09   | 7,845    |
|                                   | Фрукты       | 14/м24-96   | Яблоко св.Гала                 | 168      | 35,85  | 75,9         | 0,66   | 0      | 18,6     |
|                                   |              |             | Итого                          |          | 166    | 656,32       | 20,655 | 32,3   | 73,87    |
| Завтрак<br>2 комплекс<br>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      | 20,06  | 96           | 2,85   | 5,7    | 7,35     |
|                                   | Напиток      | ТТК №90     | Какао "Чукка "                 | 200      | 38,64  | 119,2        | 5,46   | 6,17   | 10,8     |
|                                   | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный    | 15       | 1,21   | 34,95        | 1,14   | 0,09   | 7,845    |
|                                   | Фрукты       | 14/м24-96   | Яблоко св.                     | 102      | 21,52  | 46           | 0,4    | 0      | 11,3     |
|                                   |              |             | Итого                          |          | 166    | 506,5        | 25,25  | 27,26  | 40,325   |
| Обед<br>248 руб.                  | Холодн,закус | 5/22-04     | Салат из св.помид.с перцем     | 100      | 58,15  | 107,34       | 0,8    | 9,99   | 3,66     |
|                                   | Первое бл    | 3/128-96    | Рассольник Домашний            | 250      | 15,72  | 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       | 139,78 | 200,64       | 15,75  | 13,66  | 1,09     |
|                                   | 2 блюдо      | 0051/593/04 | Соус томатный (томатная паста) | 25       | 2,92   | 17,28        | 0,25   | 1      | 1,67     |
|                                   | Гарнир       | 4/469-96    | Макаронные изделия отварные    | 150      | 8,66   | 204,02       | 5,37   | 4,27   | 38,4     |
|                                   | Напиток      | ТТК №103    | Напиток витамин."Витошка"      | 200      | 17,6   | 78           | 0      | 0      | 19,4     |
|                                   | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный    | 23       | 1,87   | 53,59        | 1,748  | 0,138  | 12,029   |
|                                   | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирован | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                   |              |             |                                | Итого    |        | 248          | 808,68 | 27,278 | 34,458   |

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина


Меню на 18 марта 2024г г.(возрастная группа 7-11 лет,2 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа  Отд./корп  День

| Прием пищи                     | Раздел       | № рец.      | Блюдо                          | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|--------------------------------|--------------|-------------|--------------------------------|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Обед<br>2 комплекс<br>248 руб. | Холодн,закус | 5/22-04     | Салат из св.помид.с перцем     | 100      | 58,15  | 107,34       | 0,8    | 9,99   | 3,66     |
|                                | Первое бл    | 3/128-96    | Рассольник Домашний            | 250      | 15,72  | 116,06       | 2,54   | 4,28   | 16,79    |
|                                | Первое бл    | 13/т.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       | 139,78 | 200,64       | 15,75  | 13,66  | 1,09     |
|                                | 2 блюдо      | 0051/593/04 | Соус томатный (томатная паст   | 25       | 2,92   | 17,28        | 0,25   | 1      | 1,67     |
|                                | Гарнир       | 4/469-96    | Макаронные изделия отварные    | 150      | 8,66   | 204,02       | 5,37   | 4,27   | 38,4     |
|                                | Напиток      | ТТК №103    | Напиток витамин."Витошка"      | 200      | 17,6   | 78           | 0      | 0      | 19,4     |
|                                | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный    | 23       | 1,87   | 53,59        | 1,748  | 0,138  | 12,029   |
|                                | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирован | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                |              |             |                                | Итого    |        | 248          | 808,68 | 27,278 | 34,458   |
| Полдник<br>166 руб.            | Мучные изд.  | 7/701-96    | Сосиска запеченная в тесте     | 110      | 65,01  | 326,6        | 11,2   | 18,2   | 31,61    |
|                                | Напиток      | ТТК №90     | Какао "Хрутка "                | 200      | 35,63  | 119,2        | 5,46   | 6,17   | 10,8     |
|                                |              |             | Йогурт молочный                | 125      | 42     | 78           | 2,8    | 2,5    | 11       |
|                                | Фрукты       | 14/т24-96   | Яблоко св.Гала                 | 110      | 23,36  | 50,6         | 0,44   | 0      | 12,4     |
|                                |              |             |                                | Итого    |        | 166          | 574,4  | 19,9   | 26,87    |
|                                |              |             | Итого                          |          | 0      | 0            | 0      | 0      | 0        |

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



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блехина

Меню на 19 марта 2024 г.(возрастная категория 7-11 лет,1 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп \_\_\_\_\_ День 19.03.2024

| Прием пищи                         | Раздел       | № рец.      | Блюдо                                  | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------------------------------|--------------|-------------|--|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак<br>166 руб.                | Холодн.закус | 8/97-04     | Помидоры свежие                        | 30       | 16,52  | 4,2          | 0,18   | 0      | 0,87     |
|                                    | 2 блюдо      | ТТК №113    | Биточки "Фрегат" (горбуша)             | 75       | 76,96  | 246          | 17,25  | 18,6   | 2,36     |
|                                    | 2 блюдо      | 0051/593/04 | Соус томатный (томатная паста)         | 25       | 2,95   | 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      | 3,16   | 58           | 0,2    | 0      | 14,97    |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный            | 18       | 1,48   | 41,94        | 1,368  | 0,108  | 9,414    |
|                                    | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизированный      | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                    | Фрукты       | 14/т24-96   | Апельсин                               | 192      | 43,14  | 72,2         | 1,71   | 0      | 15,9     |
|                                    |              |             | Итого                                  |          | 166    | 615,42       | 24,898 | 24,518 | 76,124   |
| Завтрак<br>комплекс №2<br>166 руб. | Холодн.закус | 7/97-04     | Сыр порц                               | 10       | 11,98  | 54,15        | 4,02   | 4,095  | 0        |
|                                    | 2 блюдо      | ТТК№74      | Биф рубленый                           | 80       | 103,01 | 216,24       | 15,58  | 16,27  | 1,9      |
|                                    | Гарнир       | 7/487-96    | Рагу овощное                           | 150      | 23,29  | 137,54       | 2,8    | 6,4    | 16,78    |
|                                    | напиток      | 7/628-96    | Чай с сахаром                          | 200      | 3,16   | 58           | 0,2    | 0      | 14,97    |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный            | 18       | 1,4    | 41,94        | 1,368  | 0,108  | 9,414    |
|                                    | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизированный      | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                    | Фрукты       | 14/т24-96   | Апельсин                               | 100      | 22,46  | 38           | 0,9    | 0      | 8,4      |
|                                    |              |             |  | Итого    |        | 166          | 567,37 | 25,548 | 26,993   |
| Обед<br>248 руб.                   | Холодн.закус | ТТК №96     | Салат Пекинский со св. овощами         | 100      | 55,83  | 62,13        | 1,02   | 5,16   | 2,6      |
|                                    | Первое бл    | 5/111-04    | Борщ Сибирский                         | 25/250   | 68,12  | 157,18       | 9,52   | 5,6    | 16,94    |
|                                    | Первое бл    | 13/т.1-04   | Сметана для 1 блюда                    | 10       | 5,2    | 20,5         | 0,28   | 2      | 0,36     |
|                                    | 2 блюдо      | ТТК № 56а   | Филе индейки тушеное в соусе(томатном) | 50/50    | 84,23  | 187,9        | 15,49  | 12,5   | 3,6      |
|                                    | Гарнир       | 5/463-96    | Гречка отварная                        | 180      | 11,54  | 265,5        | 8,8    | 6,14   | 47,24    |
|                                    | Сладкое бл   | 5/646-96    | Компот из апельсинов                   | 200      | 21,05  | 131,2        | 0,45   | 0      | 34,14    |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный            | 17       | 1,33   | 39,61        | 1,292  | 0,102  | 8,891    |
|                                    | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизированный      | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                    |              |             |  | Итого    |        | 248          | 885,52 | 37,532 | 31,622   |

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова





Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 19 марта 2024г.(возрастная категория 7-11 лет,2 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

19.03.2024

| Прием пищи          | Раздел       | № рец.    | Блюдо                           | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|---------------------|--------------|-----------|---------------------------------|----------|-------|--------------|--------|--------|----------|
| Обед<br>248 руб.    | Холодн.закус | ТТК №96   | Салат Пекинский со св. овощами  | 100      | 55,83 | 62,13        | 1,02   | 5,16   | 2,6      |
|                     | Первое бл    | 5/111-04  | Борщ Сибирский                  | 25/250   | 68,12 | 157,18       | 9,52   | 5,6    | 16,94    |
|                     | Первое бл    | 13/м.1-04 | Сметана для 1 блюда             | 10       | 5,2   | 20,5         | 0,28   | 2      | 0,36     |
|                     | 2 блюдо      | ТТК № 56а | Филе индейки тушеное в соусе(то | 50/50    | 84,23 | 187,9        | 15,49  | 12,5   | 3,6      |
|                     | Гарнир       | 5/463-96  | Гречка отварная                 | 180      | 11,54 | 265,5        | 8,8    | 6,14   | 47,24    |
|                     | Сладкое бл   | 5/646-96  | Компот из апельсинов            | 200      | 21,05 | 131,2        | 0,45   | 0      | 34,14    |
|                     | Хлеб белый   | ТК №11    | Хлеб в/с витаминизированный     | 17       | 1,33  | 39,61        | 1,292  | 0,102  | 8,891    |
|                     | Хлеб рж/пшен | ТК №11    | Хлеб Дарницкий витаминизирова   | 10       | 0,7   | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                     |              |           | Итого                           |          | 248   | 885,52       | 37,532 | 31,622 | 118,411  |
| Полдник<br>166 руб. | Мучные изд.  | 701-96    | Котлета запеченная в тесте      | 100      | 74,99 | 360          | 10,56  | 17,06  | 43,6     |
|                     | напиток      | 7/628-96  | Чай с сахаром                   | 200      | 3,16  | 58           | 0,2    | 0      | 14,97    |
|                     | К/молочные   |           | Йогурт Югорский                 | 125      | 42    | 79,5         | 1,5    | 1,5    | 15       |
|                     | Фрукты       | 14/м24-96 | Апельсин                        | 204      | 45,85 | 77,5         | 1,84   | 0      | 17,1     |
|                     |              |           | Итого                           |          | 166   | 575          | 14,1   | 18,56  | 90,67    |
|                     |              |           | Итого                           |          | 0     | 0            | 0      | 0      | 0        |

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 20 марта 2024г.(возрастная группа 7-11 лет,1 смена)

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Блохина

Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

20.03.2024

| Прием пищи                         | Раздел       | № рец.        | Блюдо                             | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|------------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Завтрак<br>166 руб.                | 2 блюдо      | 0047/460-1996 | Котлета рубл. из филе кур         | 75       | 59,53  | 217,09       | 12,54  | 12,02  | 15,49    |
|                                    | 2 блюдо      | 0051/593/04   | Соус томатный (томатная паста)    | 25       | 2,92   | 17,28        | 0,25   | 1      | 1,67     |
|                                    | Гарнир       | 4/469-96      | Макаронные изделия отварные       | 150      | 8,66   | 204,02       | 5,37   | 4,27   | 38,4     |
|                                    | Холодн.закус | 8/97-04       | Огурец свежий                     | 35       | 13,57  | 3,5          | 0,25   | 0      | 0,63     |
|                                    | Напиток      | ТТК №105      | Напиток плодово-ягодный (горячий) | 200      | 12,69  | 76,86        | 0,13   | 0      | 20,23    |
|                                    | 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 витаминизированный | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                    | Сок          |               | Сок фруктовый                     | 200      | 26,74  | 94           | 1      | 0      | 23,4     |
|                                    | Фрукты       | 14/т24-96     | Яблоко св.                        | 185      | 39,58  | 82,8         | 0,72   | 0      | 20,34    |
|                                    |              | Итого         |                                   | 166      | 763,65 | 22,46        | 17,53  | 135,26 |          |
| Завтрак<br>комплекс №2<br>166 руб. | Холодн.закус | 22/97-04      | Перец сладкий болгарский          | 20       | 21,6   | 4,6          | 0,26   | 0      | 0,94     |
|                                    | 2 блюдо      | ТТК №78       | Котлета натурал. рубленая (гов.)  | 50       | 102,05 | 151,76       | 11,8   | 11,4   | 0,7      |
|                                    | 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      | 3,16   | 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 витаминизированный | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                    | Фрукты       | 14/т24-96     | Яблоко св.                        | 110      | 23,27  | 50,6         | 0,44   | 0      | 12,4     |
|                                    |              | Итого         |                                   | 166      | 439,2  | 16,946       | 14,28  | 63,84  |          |
| Обед<br>248 руб.                   | Холодн.закус | 19/50-04      | Салат из свеклы с сыром           | 100      | 26,57  | 112          | 5,73   | 5,9    | 9,2      |
|                                    | Первое бл    | 12/120-96     | Щи из св.капусты с карт.,помидор  | 250      | 26,41  | 81,4         | 1,89   | 3,67   | 9,605    |
|                                    | Первое бл    | 13/т.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      | 173,27 | 375,5        | 20,56  | 18,211 | 34,401   |
|                                    | Напиток      | ТТК №37       | Напиток из смородины              | 200      | 16,76  | 99,76        | 0,25   | 0      | 25,95    |
|                                    | Хлеб белый   | ТК №11        | Хлеб в/с витаминизированный       | 21       | 1,69   | 48,93        | 1,596  | 0,126  | 10,983   |
|                                    | Хлеб рж/пшен | ТК №11        | Хлеб Дарницкий витаминизированный | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                                    |              |               | Итого                             |          | 248    | 749,34       | 30,846 | 29,027 | 94,797   |

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Меню на 20 марта 2024 г.(возрастная группа 7-11 лет,2 смена)



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

20.03.2024

| Прием пищи          | Раздел       | № рец.     | Блюдо                            | Выход, г | Цена   | Калорийность | Белки  | Жиры   | Углеводы |
|---------------------|--------------|------------|----------------------------------|----------|--------|--------------|--------|--------|----------|
| Обед<br>248 руб.    | Холодн.закус | 19/50-04   | Салат из свеклы с сыром          | 100      | 26,57  | 112          | 5,73   | 5,9    | 9,2      |
|                     | Первое бл    | 12/120-96  | Щи из св.капусты с карт.,помидор | 250      | 26,41  | 81,4         | 1,89   | 3,67   | 9,605    |
|                     | Первое бл    | 13/т. 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      | 173,27 | 375,5        | 20,56  | 18,211 | 34,401   |
|                     | Напиток      | ТТК №37    | Напиток из смородины             | 200      | 16,76  | 99,76        | 0,25   | 0      | 25,95    |
|                     | Хлеб белый   | ТК №11     | Хлеб в/с витаминизированный      | 21       | 1,69   | 48,93        | 1,596  | 0,126  | 10,983   |
|                     | Хлеб рж/пшен | ТК №11     | Хлеб Дарницкий витаминизирован   | 10       | 0,7    | 21,5         | 0,68   | 0,12   | 4,64     |
|                     |              |            |                                  | Итого    |        | 248          | 749,34 | 30,846 | 29,027   |
| Полдник<br>166 руб. | Мучные изд.  | ТТК №24    | Пицца школьная с колбасой        | 120      | 43,5   | 332          | 11,86  | 12,48  | 43,42    |
|                     | Напиток      | 11/705-04  | Напиток из шиповника             | 200      | 13,3   | 106,7        | 0,8    | 0      | 26,97    |
|                     | К/молочн.    |            | Напиток молочный "Снежок"        | 200      | 39,33  | 156          | 5,6    | 5      | 22       |
|                     | Фрукты       | 14/т24-96  | Груша                            | 255      | 69,87  | 107,1        | 1,02   | 0      | 27,29    |
|                     |              |            |                                  | Итого    |        | 166          | 701,8  | 19,28  | 17,48    |
|                     |              |            | Итого                            |          | 0      | 0            | 0      | 0      | 0        |

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова





Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А. Блохина

Меню на 21 марта 2024 г. (возрастная категория 7-11 лет, 1 смена)



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>1 комплекс<br>166руб.  | 2 блюдо      | ТТК №115      | Суфле творожное                 | 150       | 93,53  | 321,4        | 20,9   | 16,2   | 21,9     |
|                                   | 2 блюдо      |               | Молоко сгущенное с сахаром      | 20        | 10,17  | 63           | 1,44   | 1,7    | 11,2     |
|                                   | Напиток      | 3/769-04      | Булочка Домашняя                | 50        | 5,82   | 193,48       | 3,69   | 6,92   | 31,2     |
|                                   | Хлеб белый   | ТТК №10       | Напиток кофейный на сг.молоке   | 200       | 12,95  | 71,35        | 1,38   | 1,64   | 13,64    |
|                                   | Фрукты       | 14/т24-96     | Мандарин                        | 155       | 43,53  | 58,9         | 1,24   | 0      | 13,33    |
|                                   |              |               |                                 | Итого     |        | 166          | 708,13 | 28,65  | 26,46    |
| Завтрак<br>2 комплекс<br>166 руб. | 2 блюдо      | ТТК №78       | Котлета натурал. рубленая (гов. | 50        | 101,39 | 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        | 13,27  | 3,5          | 0,15   | 0      | 0,72     |
|                                   | Напиток      | 7/628-96      | Чай с сахаром                   | 200       | 3,16   | 58           | 0,2    | 0      | 14,97    |
|                                   | Хлеб белый   | ТК №11        | Хлеб в/с витаминизированный     | 21        | 1,7    | 45,15        | 1,43   | 0,252  | 9,74     |
|                                   | 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.                      | 150       | 32,1   | 69           | 0,6    | 0      | 16,95    |
|                                   |              |               | Итого                           |           | 166    | 455,05       | 16,906 | 14,412 | 67,45    |
| Обед<br>248 руб.                  | Холодн.закус | ТТК №109      | Салат Мозаика                   | 100       | 66,76  | 117,3        | 3,6    | 10     | 2,58     |
|                                   | Первое бл    | 15/132-96     | Суп из овощей с помидорами      | 250       | 20,94  | 95,5         | 1,85   | 4,27   | 12,2     |
|                                   | 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         | 2,6    | 10,25        | 0,14   | 1      | 0,018    |
|                                   | 2 блюдо      | 0067/303-96   | Горбуша припущенная             | 100       | 87,31  | 180,6        | 25,7   | 8,54   | 0,29     |
|                                   | 2 блюдо      | 0051/а/593-04 | Соус томатный(с помидорами)     | 30        | 10,56  | 20,78        | 0,3    | 1,08   | 2        |
|                                   | Гарнир       | 6/464-96      | Рис отварной                    | 150       | 14,67  | 219,37       | 3,87   | 5,25   | 41,8     |
|                                   | Напиток      | ТТК №54       | Напиток грушевый с черной смор  | 200       | 13,92  | 102,26       | 0,15   | 0      | 27,03    |
|                                   | Хлеб белый   | ТК №11        | Хлеб в/с витаминизированный     | 30        | 2,46   | 69,9         | 2,28   | 0,18   | 15,69    |
|                                   | Хлеб рж/пшен | ТК №11        | Хлеб Дарницкий витаминизирован  | 15        | 1,04   | 32,25        | 1,02   | 0,18   | 6,96     |
|                                   |              |               | Итого                           |           | 248    | 878,13       | 41,934 | 32,48  | 108,568  |

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 21 марта 2024г. (возрастная категория 7-11 лет 2 смена)



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 |
| Обед<br>248 руб.    | Холодн.закус | ТТК №109      | Салат Мозаика                   | 100       | 66,76 | 117,3        | 3,6    | 10    | 2,58     |
|                     | Первое бл    | 15/132-96     | Суп из овощей с помидорами      | 250       | 20,94 | 95,5         | 1,85   | 4,27  | 12,2     |
|                     | 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         | 2,6   | 10,25        | 0,14   | 1     | 0,018    |
|                     | 2 блюдо      | 0067/303-96   | Горбуша припущенная             | 100       | 87,31 | 180,6        | 25,7   | 8,54  | 0,29     |
|                     | 2 блюдо      | 0051/а/593-04 | Соус томатный(с помидорами)     | 30        | 10,56 | 20,78        | 0,3    | 1,08  | 2        |
|                     | Гарнир       | 6/464-96      | Рис отварной                    | 150       | 14,67 | 219,37       | 3,87   | 5,25  | 41,8     |
|                     | Напиток      | ТТК №54       | Напиток грушевый с черной сморо | 200       | 13,92 | 102,26       | 0,15   | 0     | 27,03    |
|                     | Хлеб белый   | ТК №11        | Хлеб в/с витаминизированный     | 30        | 2,46  | 69,9         | 2,28   | 0,18  | 15,69    |
|                     | Хлеб рж/пшен | ТК №11        | Хлеб Дарницкий витаминизирован  | 15        | 1,04  | 32,25        | 1,02   | 0,18  | 6,96     |
|                     |              |               | Итого                           |           | 248   | 878,13       | 41,934 | 32,48 | 108,568  |
| Полдник<br>166 руб. | 2 блюдо      | ТТК №115      | Суфле творожное                 | 150       | 93,53 | 321,4        | 20,9   | 16,2  | 21,9     |
|                     | 2 блюдо      |               | Молоко сгущенное с сахаром      | 20        | 10,17 | 63           | 1,44   | 1,7   | 11,2     |
|                     | Напиток      | 3/769-04      | Булочка Домашняя                | 50        | 5,82  | 193,48       | 3,69   | 6,92  | 31,2     |
|                     | Хлеб белый   | ТТК №10       | Напиток кофейный на сг.молоке   | 200       | 12,95 | 71,35        | 1,38   | 1,64  | 13,64    |
|                     | Фрукты       | 14/т24-96     | Мандарин                        | 156       | 43,53 | 58,9         | 1,24   | 0     | 13,33    |
|                     |              |               |                                 | Итого     |       | 166          | 708,13 | 28,65 | 26,46    |
|                     |              |               | Итого                           |           | 0     | 0            | 0      | 0     | 0        |

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова





Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 22 марта 2024г (возрастная категория 7-11 лет, 1 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

| Школа                                  | МБОУ СОШ №12 |             |                                 | Отд./корп | День   |              |         |       |          | 22.03.2024 |
|--|--------------|-------------|---------------------------------|-----------|--------|--------------|---------|-------|----------|------------|
| Прием пищи                             | Раздел       | № рец.      | Блюдо                           | Выход, г  | Цена   | Калорийность | Белки   | Жиры  | Углеводы |            |
| Завтрак<br><br>комплекс №1<br>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    | 103,21 | 409,4        | 13,77   | 21,58 | 42,68    |            |
|  | Холодн.закус | 8/97-04     | Помидоры свежие                 | 20        | 11,02  | 2,8          | 0,12    | 0     | 0,58     |            |
|  | Напиток      | 7/628-96    | Чай с сахаром                   | 200       | 3,16   | 58           | 0,2     | 0     | 14,97    |            |
|  | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный     | 28        | 2,25   | 65,24        | 2,13    | 0,168 | 14,644   |            |
|  | 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.                      | 130       | 27,82  | 59,8         | 0,52    | 0     | 14,7     |            |
|  |              |             |                                 | Итого     |        | 166          | 670,89  | 21,44 | 25,963   | 92,214     |
| Завтрак<br><br>комплекс №2<br>166 руб. | Холодн.закус | 8/97-04     | Помидоры свежие                 | 40        | 22,03  | 5,6          | 0,24    | 0     | 1,16     |            |
|  | 2 блюдо      | ТТК №95а    | Суфле из филе курицы            | 100       | 126,51 | 277,9        | 22,28   | 19,9  | 1,04     |            |
|  | 2 блюдо      | 0039/528-96 | Соус красный основной           | 30        | 1,1    | 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    |            |
|  | Напиток      | 7/628-96    | Чай с сахаром                   | 200       | 3,16   | 58           | 0,2     | 0     | 14,97    |            |
|  | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный     | 35        | 2,86   | 82,016       | 2,68    | 0,2   | 18,41    |            |
|  | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирован  | 10        | 0,7    | 21,5         | 0,68    | 0,12  | 4,64     |            |
|  |              |             |                                 | Итого     |        | 166          | 666,836 | 33,34 | 25,62    | 79,77      |
| Обед<br><br>248 руб.                   | Холодн.закус | 4/20-04     | Салат из св.помидор.и огурцов*  | 100       | 41,03  | 103,94       | 0,7     | 9,99  | 2,86     |            |
|  | Первое бл    | 4/129-96    | Рассольник Ленинградский(перлое | 250       | 13,91  | 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    | Рулетик "Пеструшка"в сливочном  | 75/40     | 145,25 | 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 брокколи       | 25        | 10,9   | 26,3         | 0,96    | 1,26  | 2,86     |            |
|  | Напиток      | ТТК №12     | Напиток из сухофруктов          | 200       | 9,43   | 144,42       | 1,33    | 0     | 37,3     |            |
|  | Хлеб белый   | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный     | 34        | 2,75   | 82,016       | 2,68    | 0,2   | 18,41    |            |
|  | Хлеб рж/пшен | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирован  | 15        | 1,04   | 32,25        | 1,02    | 0,18  | 6,96     |            |
|  |              |             |                                 | Итого     |        | 248          | 989,776 | 31,82 | 37,02    | 122,508    |

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 22 марта 2024г. (возрастная категория 7-11 лет, 2 смена)

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

| Школа                            | МБОУ СОШ №12  |             |                                | Отд./корп |        |              | День    |       | 22.03.2024 |
|----------------------------------|---------------|-------------|--------------------------------|-----------|--------|--------------|---------|-------|------------|
| Прием пищи                       | Раздел        | № рец.      | Блюдо                          | Выход, г  | Цена   | Калорийность | Белки   | Жиры  | Углеводы   |
| Обед<br><br>комплекс<br>248 руб. | Холодн. закус | 4/20-04     | Салат из св.помидор.и огурцов* | 100       | 41,03  | 103,94       | 0,7     | 9,99  | 2,86       |
|                                  | Первое бл     | 4/129-96    | Рассольник Ленинградский(перло | 250       | 13,91  | 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    | Рулетик "Пеструшка"в сливочном | 75/40     | 145,25 | 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 брокколи      | 25        | 10,9   | 26,3         | 0,96    | 1,26  | 2,86       |
|                                  | Напиток       | ТТК №12     | Напиток из сухофруктов         | 200       | 9,43   | 144,42       | 1,33    | 0     | 37,3       |
|                                  | Хлеб белый    | ТК №11      | Хлеб в/с витаминизированный    | 34        | 2,75   | 82,016       | 2,68    | 0,2   | 18,41      |
|                                  | Хлеб рж/пшен  | ТК №11      | Хлеб Дарницкий витаминизирован | 15        | 1,04   | 32,25        | 1,02    | 0,18  | 6,96       |
|                                  |               |             |                                | Итого     |        | 248          | 989,776 | 31,82 | 37,02      |
| Полдник<br>166 руб.              | Мучные изд.   | 14/643 Нац. | Эчпочмак                       | 100       | 50,78  | 251,91       | 9,12    | 10,76 | 31,74      |
|                                  | Напиток       | ТТК №90     | Какао "Чукка "                 | 200       | 38,64  | 119,2        | 5,46    | 6,17  | 10,8       |
|                                  |               |             | Йогурт молочный                | 125       | 42     | 78           | 2,8     | 2,5   | 11         |
|                                  | Фрукты        | 14/т24-96   | Апельсин                       | 155       | 34,58  | 79,8         | 1,89    | 0     | 17,64      |
|                                  |               |             | Итого                          |           | 166    | 528,91       | 19,27   | 19,43 | 71,18      |
|                                  |               |             | Итого                          |           | 0      | 0            | 0       | 0     | 0          |

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова