



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

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

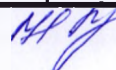


Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп                     

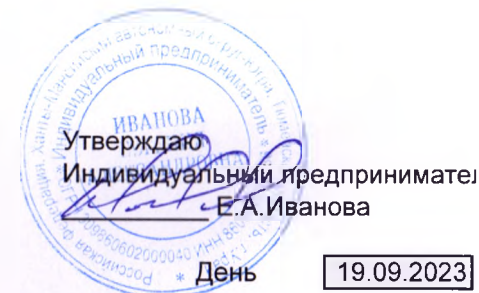
День 18.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплект 160 руб.	Холодн.закус	ТТК №62	Бутерброд горячий с колбасой и с	15/15/20	32,47	138,55	7,3	7,64	10,46
	2 блюдо	0029/262-96	Каша молочная рисовая	200/10	30,99	249,82	5,24	10,81	34,85
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6,06	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
	Мучные изд.	ТТК №30	Сочень с творогом	110	36,84	396,16	11,62	18,77	47,96
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	120	52,03	45,6	0,96	0	10,32
			Итого		160	936,73	26,94	37,34	129,27
Завтрак 2 комплект 160 руб.	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	118,18	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	22,43	96	2,85	5,7	7,35
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	70	13,4	9,8	0,42	0	2,03
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
			Итого		160	379,6	20,73	15,87	39,155
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК 90	Салат овощной с консерв. кукуруз	100	34,11	65,8	1,11	5	4,7
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	16,81	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	0018а/416-96	Шницель рубленый	75	86,9	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный(с помидорами)	30	5,48	20,78	0,3	1,3	2
	гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	28,13	185,04	3,92	5,58	31,64
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	15,26	109,26	0,165	0	28,81
	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
	Мучные изд.	ТТК №54	Чай-бэлиш с яблоками	100	23,14	311,9	4,31	12	49,7
			Итого		238	1087,98	30,049	41,82	155,913

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



Меню на 19 сентября 2023 г.(возрастная категория 12-18 лет)

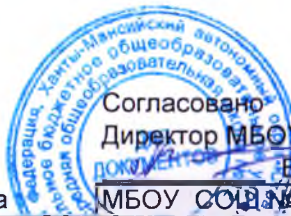


Школа  Отд./корп  День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	45	10,37	4,5	0,3	0	0,81
	2 блюдо	0048/394-96	Жаркое по-домашнему	40/125	106,1	252,2	14,2	14,92	20,92
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	17,93	99,76	0,25	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	Яблоко св.	137	23,29	62,1	0,54	0	15,25
			Итого		160	486,66	17,49	15,16	67,05
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	18/39-04	Салат Витаминный-1 ( помид,огур	100	22	84,58	0,64	5,01	9,51
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натур. Рубленая(гов+св	50	86,17	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,16	137,54	2,8	6,4	16,78
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	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/м24-96	Яблоко св.	130	22,28	59,8	0,52	0	14,7
		Итого		160	570,53	18,5	23,11	74,08	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	18/39-04	Салат Витаминный-1 ( помид,огур	100	22	84,58	0,64	5,01	9,51
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский	25/250	61,3	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	117,02	200,64	15,75	13,66	1,09
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	0,98	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	15,93	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,06	144,42	1,33	0	37,3
	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
	Мучные изд.	ТТК №14	Булочка Ромашка	50	6,76	176,5	4	4,8	31,18
		Итого		238	1074,24	41,18	35,77	153,008	

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

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



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 20.09.2023				
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	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №60	Сарделька "Рябушка"припущ.	75	59,14	198,9	9,22	15,86	5,12
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	11,04	204,02	5,37	4,27	38,4
	Доп.гарнир	8/97-04	Перец сладкий болгарский	30	14,8	6,9	0,39	0	1,41
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,15	71,35	1,38	1,64	38,72
	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	Груша	137	41,72	58,8	0,56	0	14,9
			Итого		160	662,22	23,14	26,105	113,65
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар	75/30	86,48	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	Перец сладкий болгарский	30	14,8	6,9	0,39	0	1,41
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	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	Яблоко св.	115	19,58	52,9	0,46	0	13
			Итого		160	503,06	20,846	16,265	71,46
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	23,56	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	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	92,53	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	34,2	181,5	3,15	9,6	27,75
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	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	20	1,39	43	1,36	0,24	9,28
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	125	53,81	49,4	1,04	0	11,18
			Итого		238	799,34	40,214	31,814	96,893

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 БЛОХИНА Е.А.

Меню на 21 сентября 2023 г. (возрастная группа 12-18 лет)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 ИВАНОВА Е.А.

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 21.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	60	13,77	6	0,42	0	1,08
	2 блюдо	ТТК № 71	Биточки из птицы, запечен. с сыр	80	75,04	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
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	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	Груша	137	41,72	58,8	0,56	0	14,9
			Итого		160	585,5	17,94	22,91	80,95
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	60	13,77	6	0,42	0	1,08
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	96,85	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,31	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	11/705-04	Напиток из шиповника	200	12,61	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/т24-96	Яблоко св.	125	21,15	59,8	0,52	0	14,7
			Итого		160	683,3	25,46	20,42	105,135
Обед 238 руб.	Холодн.закус	6/60-96	Винегрет овощной(огурец*)	100	22,99	142,51	2,14	10,04	9,86
	Первое бл	6/157-04	Солянка Домашняя (колбаса)	250	55,23	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	95,55	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	20,8	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	14,59	102,01	0,2	0	26,78
	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	20	1,39	43	1,36	0,24	9,28
	Мучные изд.	ТТК №54	Чай-бэлиш с яблоками	100	23,14	311,9	4,31	12	49,7
			Итого		238	1246,92	34,58	50,34	170,523

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 22 сентября 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет)

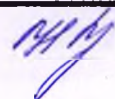
Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А. Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 22.09.2023

Прием/период	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	86,43	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 "Чукка "	200	39,46	119,2	5,46	6,17	10,8
	Мучные изд.	3/769-04	Булочка Домашняя	50	5,5	193,48	3,69	6,92	31,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	107	18,23	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		160	761,03	33,17	30,49	92,5
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	30	14,9	5,7	0,84	0	0,39
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	5,63	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	Апельсин	100	38	38	0,9	0	8,4
			Итого		160	533,28	26,536	15,03	75,73
Обед 238 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	24,9	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	23,56	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	0014/417-96	Котлета по-хлыновски (яйцо,г+св	80	96,2	233,44	13,52	16,77	7,56
	2 блюдо	0051/6/593/04	Соус томатный (с помидорами)	25	3,81	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	3/469-96	Макаронные изделия отварные	180	13,24	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	ТТК №11	Напиток из изюма	200	13,91	148,97	0,909	0	38,72
	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
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
	Мучные изд.	ТТК №45	Шанежка с картофелем	100	20,13	230,13	6,55	6,72	38,34
			Итого		238	1394,97	43,043	46	214,23

Заместитель директора по ОП



Н.В.Тарасова