



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 18 сентября 2023 г. (возрастная группа 7-11 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 комплекс 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 |
| Завтрак 2 комплекс 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 |
| 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 |

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



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

Меню на 19 сентября 2023 г. (возрастная категория 7-11 лет)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 19.09.2023

| 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/т24-96 | 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,огу) | 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 витаминизирова | 15 | 1,04 | 32,25 | 1,02 | 0,18 | 6,96 | | |
| | | | Фрукты | 14/т24-96 | Яблоко св. | 130 | 22,28 | 59,8 | 0,52 | 14,7 | |
| | | | Итого | | 160 | 570,53 | 18,5 | 23,11 | 74,08 | | |
| Обед 238 руб. | Холодн.закус | 18/39-04 | Салат Витаминный-1 (помид,огу) | 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/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 | 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 витаминизирова | 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 |
| | | | 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 7-11лет)



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
 Е.А.Блохина

Меню на 21 сентября 2023 г. (возрастная группа 7-11 лет)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

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/м24-96 | 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/м24-96 | 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/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 | 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



Меню на 22 сентября 2023 г. (возрастная категория 7-11 лет)

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

Отд./корп

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День

22.09.2023

| 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 | 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