



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 18 сентября 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 1 комплекс 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	68,28	286,8	15,1	24,3	2,2
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	145	63,54	57	1,2	0	12,9
			Итого		160	483,95	20,63	28,425	35,27
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	9,05	9,8	0,42	0	2,03
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	340,4	18,68	15,63	29,55
			Итого		0	0	0	0	0

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

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блокина  
 ДОКУМЕНТОВ

Меню на 19 сентября 2023 г. (безглютеновая диета)

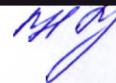
ИВАНОВА  
 Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

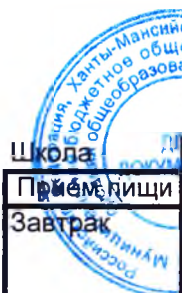
День 19.09.2023

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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	115	19	52,9	0,46	0	13
			Итого		160	437,36	15,32	14,95	54,9
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	110	18,33	50,6	0,44	0	12,4
		Итого		160	510,48	15,99	22,84	59,56	
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.



Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 20 сентября 2023г (безглютеновая диета)



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"припуц.	75	59,14	198,9	9,22	15,86	5,12
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	150	21,49	111,42	3,59	3,83	15,84
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,15	71,35	1,38	1,64	38,72
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Груша	140	41,78	58,8	0,56	0	14,9
			Итого		160	522,62	18,88	25,455	79,78
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
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	9,99	4,6	0,26	0	0,94
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,74	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	120	20,1	55,2	0,48	0	13,6
		Итого		160	462,96	18,646	16,055	61,69	
			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 21 сентября 2023 г.(безглютеновая диета)

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	6,92	6	0,42	0	1,08
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	92,53	180,6	25,7	8,54	0,29
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	160	26,79	73,6	0,64	0	18,08
			Итого		160	500,5	30,33	13,26	65,92
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	Биштекс 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	11а/705-04	Отвар из шиповника (без сахара)	200	10,4	50,6	0,8	0	12
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	115	19,07	52,9	0,46	0	13
			Итого		160	580,2	23,31	20,21	78,565
		Итого			0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.  Н.В.Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 22 сентября 2023 г.(безглютеновая диета)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

№ документа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 22.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0068/272-04	Суфле из моркови	120	48,98	201,4	8,78	13,34	11,91
	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
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Груша	180	54,58	75,6	0,72	0	19,26
				Итого		160	487,2	16,51	21,24
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
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	50	10,61	5	0,35	0	0,9
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	5,63	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	38	38	0,9	0	8,4
			Итого		160	492,48	23,956	14,82	66,34
			Итого		0	0	0	0	0

Заместитель директора по ОП



Н.В.Тарасова