



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 18 декабря 2023 г.(возрастная категория 7-11 лет,1 смена)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

18.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб	2 блюда	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	27,43	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	44,3	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	60,13	326,6	11,2	18,2	31,61
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	133	26,23	59,8	0,52	0	14,7
			Итого		160	791,2	24,36	35,5	98,695
Завтрак 2 комплекс 160 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюда	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (па	75/30	100,76	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	6,62	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,91	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	15	1,21	58,25	1,9	0,15	13,08
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
		Итого		160	443,82	22,53	19,095	47,79	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,31	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	20,99	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	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	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	111,3	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,33	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	11,31	98,12	0,198	0	25,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Груша	130	40,86	49,4	1,04	0	11,18
		Итого		238	815,56	29,492	22,936	128,018	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 18 декабря 2023 г.(возрастная категория 7-11 лет,2 смена)

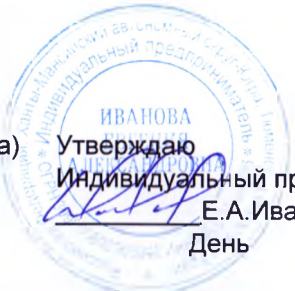
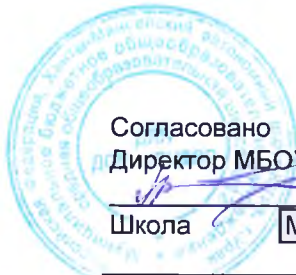
Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова



Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп \_\_\_\_\_ День 18.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 160 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,1	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	20,99	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
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	111,3	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,61	204,02	5,37	4,27	38,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
			Итого		160	655,32	24,36	20,126	98,328
Полдник 160 руб	Мучные изд.	ТТК №30	Сочень с творогом	110	40,49	396,16	11,62	18,77	47,96
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	44,3	119,2	5,46	6,17	10,8
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Груша	115	36,01	53,13	0,506	0	13,53
				Итого		160	647,99	19,086	26,44
			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 19 декабря 2023 г (возрастная категория 7-11 лет,1 смена)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп \_\_\_\_\_ День 19.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб	2 блюдо	ТТК №49	Оладьи из печени (яйцо)	75	72,52	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	24,38	9,2	0,52	0	1,88
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	177	34,71	81,42	0,7	0	20
			Итого		160	633,02	27,61	22,01	84,855
Завтрак комплекс №2 160 руб	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	97,75	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	10	5,55	4,1	0,31	0,02	0,71
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	177	34,71	81,42	0,7	0	20
			Итого		160	633,99	33,7	14,14	97,805
Обед 238руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	32,21	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	20,19	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	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	0023/664-96	Пельмени отварные с маслом	200/10	104,72	533,37	21,64	30,9	45,16
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Сладкое бл	4/639-04	Компот из сухофруктов	200	7,83	129,4	1,04	0	33,56
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,41	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
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	100	36,83	38	0,9	0	8,4
			Итого		238	1087,91	33,554	49,53	133,498

Зам.директора по О.П. \_\_\_\_\_ Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 19 декабря 2023 г (возрастная категория 7-11 лет, 2 смена)

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

Докладчик: Е.А.Блохина

Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

19.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 160 руб	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	19,34	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	20,19	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0023/664-96	Пельмени отварные с маслом	200/10	104,72	533,37	21,64	30,9	45,16
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Сладкое бл	4/639-04	Компот из сухофруктов	200	7,83	129,4	1,04	0	33,56
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		160	956,35	28,64	43,46	119,103
Полдник 160 руб	Мучные изд.	7/701-96	Колбаса запеченная в тесте	100	54,09	314,1	10,9	16,95	31,6
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок"	200	36,4	156	5,6	5	22
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	110	39,12	41,8	0,99	0	9,24
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
			Итого		160	663,9	18,69	21,95	101,21
		Итого			0	0	0	0	

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Влохина

Меню на 20 декабря 2023 г (возрастная категория 7-11 лет, 1 смена)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 20.12.2023				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодная закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №66	Тефтели из курицы тушеные в со	80/40	65,96	234,23	9,55	15,27	15,51
	Напиток	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,61	204,02	5,37	4,27	38,4
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	12,14	4,9	0,21	0	1,02
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	155	49,49	65,1	0,6	0	16,59
			Итого		160	688,5	22,15	23,875	101,59
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	5,2	2,1	0,09	0	0,44
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,35	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь ,тушеная с рисом	125	16,69	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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.	100	19,8	46	0,4	0	11,3
				Итого		160	502	17,87	20,65
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №80	Салат Огородничий-1	100	27,94	109,2	1,98	7,49	8,84
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский без фрикадел.	250	16,97	100,75	3,8	1,84	16,93
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	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	0018а/416-96	Котлета рубленая	75	101,08	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	50	7,19	41,3	1,17	1,76	5,27
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смор	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03
	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	1,36	43	1,36	0,24	9,28
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	19,8	46	0,4	0	11,3
			Итого		238	869,88	29,21	29,15	127,483

Зам. по оп. ВУЗ И.В.Тарасов

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 20 декабря 2023 г (возрастная категория 7-11 лет, 2 смена)

ИВАНОВА  
 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 комплекс №2  160 руб.	Холодн.закус	16/43-04	Салат из б/к капусты с морковью	100	11,4	89,07	1,55	5,01	9,96
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский без фрикадел.	250	16,97	100,75	3,8	1,84	16,93
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0018а/416-96	Котлета рубленая	75	101,08	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,09	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	50	7,19	41,3	1,17	1,76	5,27
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		160	704,89	24,726	24,19	100,923
Полдник комплекс №1 160 руб.	Хл.булочные	14/643 Нац.	Эчпочмак	100	50,38	251,91	9,12	10,76	31,74
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	185	66,77	76	1,8	0	16,8
			Итого		160	465,41	12,62	12,26	78,51
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 21 декабря 2023 г. (возрастная категория 7-11 лет, 1 смена)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 21.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо, манна)	150	103,72	385	25,89	19,36	31,4
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Мучные изд.	1/773-04	Булочка Веснушка	50	5,33	157,4	4,29	4,9	25,71
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св. Гала	190	37,13	87,4	0,76	0	21,47
			Итого		160	750,8	32,58	25,96	104,75
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн. закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,89	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	101,09	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87
	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	3,65	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	Яблоко св.	100	17,05	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	470,3	19,506	17,01	62,67
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн. закус	ТТК 88а	Салат свекольный с огурц. (свежи	60	14,61	36,05	1,24	1,5	4,5
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,95	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	003/394-96	Жаркое по-домашнему	50/125	148,78	284,33	17,35	14,89	21,46
	Холодн. закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	15,18	5,75	0,33	0	1,18
	Сладкое бл	ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	13,02	106,56	0,16	0	28,23
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	1,61	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		238	670,01	27,194	24,94	88,26

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано

Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 21 декабря 2023 г. (возрастная категория 7-11 лет, 2 смена)

Отд./корп

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День 21.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	ТТК 88а	Салат свекольный с огурц. (свежи	60	14,61	36,05	1,24	1,5	4,5
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,95	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0048/394-96	Жаркое по-домашнему	40/125	121,81	252,2	14,2	14,92	20,92
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6,05	60	0,3	0	15,22
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,41	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	13	0,87	27,95	0,88	0,156	6,03
			Итого		160	551,85	20,89	22,026	74,578
Полдник 160 руб.	2 блюдо	0060/362-04	Пудинг из творога (без изюма)	135	86,66	334,75	22,14	15,7	26,9
			Йогурт молочный"Югорский"	125	39,2	78	2,8	2,5	11
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	100	30,49	38	0,8	0	8,6
				Итого		160	508,75	25,94	18,2
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 22 декабря 2023г (возрастная категория 7-11 лет, 1 смена)

Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 22.12.2023				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюда	ТТК №1	Котлета по-волжски(горбуша)	75	83,14	295,2	13,87	24,64	4,8
	2 блюда	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	18,03	3	0,21	0	0,34
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смородиной	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03
	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 витаминизированный	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	115	22,3	52,9	0,46	0	13
			Итого		160	780,51	21,73	31,22	108,675
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	18,03	3	0,21	0	0,34
	2 блюда	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	100,88	277,5	14,48	23,95	0,58
	2 блюда	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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 витаминизированный	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	105	20,27	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		160	702,3	25,49	30,06	87,025
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	36,73	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	12,37	113,78	2,63	3,53	18,97
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,55	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюда	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соусом	60/40	107,17	239,7	18,35	16,1	2,5
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	29,78	131,2	0,45	0	34,14
	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 витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
				Итого		238	855,99	31,094	36,56

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



ИВАНОВА  
 Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 22 декабря 2023г (возрастная категория 7-11 лет, 2 смена)

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День					22.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	ТТК №82а	Салат "Уральский"(св.капуста,гор	60	10,78	72,36	1,16	6,024	3,54	
	Холодн.закус	14/т24-96	Яблоко св.	10	1,98	4,6	0,04	0	1,13	
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	12,37	113,78	2,63	3,53	18,97	
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки,запеченное под соус	60/40	107,17	239,7	18,35	16,1	2,5	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	21	1,66	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		160	713,17	27,916	30,59	83,033	
Полдник 160 руб.	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	64,55	326,6	11,2	18,2	31,61	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15	
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	185	52,6	72,2	1,71	0	15,9	
			Итого		160	536,3	14,61	19,7	77,48	
			Итого		0	0	0	0	0	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова