



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 18 декабря 2023 г.(безглютеновая диета ,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	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0020/413-04	Колбаса отварная	30	24,3	75,6	3,51	6,84	0
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	27,43	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	225	80,18	85,5	2,02	0	18,9
			Итого		160	530,4	15,22	21,885	68,17
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	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	15	5,23	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,91	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	377,37	19,975	18,84	32,53
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Груша	120	37,31	50,4	0,48	0	12,84
			Итого		238	754,06	26,122	22,636	114,843

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 (безглютеновая диета, 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) без муки	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	175	34,46	80,5	0,7	0	19,8
			Итого		160	555,6	24,745	21,695	67,22
Завтрак комплекс №2 160 руб	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	137,76	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	439,97	19,225	15,165	59,37
Обед 238руб.	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	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	137,76	148,6	15,1	9,9	0
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный без муки (с помид,	30	7,27	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,29	219,37	3,87	5,25	41,8
	Сладкое бл	4/639-04	Компот из сухофруктов	200	7,83	129,4	1,04	0	33,56
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	19,12	46	0,4	0	11,3
			Итого		238	798,95	24,09	28,55	115,2

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Меню на 20 декабря 2023 г (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

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.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,89	36,1	2,68	2,73	0	
	2 блюдо	ТТК №68	Поджарка из филе птицы	80	100,99	278,05	13,3	24,9	0	
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73	
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	5,2	2,1	0,09	0	0,44	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	110	21,36	50,6	0,44	0	12,4	
			Итого		160	544,99	18,811	30,285	50,14	
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	18,81	46	0,4	0	11,3	
			Итого		160	447,9	15,725	20,425	51,755	
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	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	101,08	151,76	11,8	11,4	0,7	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	50	5,85	34,56	0,52	2,29	3,07	
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Сок		Сок фруктовый	200	26,1	94	1	0	23,4	
			Итого		238	695,34	25,474	29,83	81,728	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 21 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 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 блюда	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	91,31	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	165	51,34	62,7	1,32	0	14,19
			Итого		160	425,7	16,855	24,315	34,83
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,88	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюда	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	101,09	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	6,94	2,8	0,12	0	0,58
	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	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	19,4	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	414,8	17,301	16,785	49,88
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК 88а	Салат свекольный с огурц (свежие)	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/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	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюда	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		238	592,61	24,289	24,655	70,53

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блhxина

Меню на 22 декабря 2023г (безглютеновая диета,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 комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски без панир.	75	83,14	295,2	13,87	24,64	4,8
	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 сморо	200	15,27	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	130	24,97	59,8	0,52	0	14,7
			Итого		160	693,63	18,675	29,905	91,27
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	18,03	3	0,21	0	0,34
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	100,88	277,5	14,48	23,95	0,58
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	115	22,94	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		160	608,52	22,375	28,745	67,92
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	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,6	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
	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
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	29,78	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,48	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		238	757,86	27,829	36,445	78,805

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова