



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 19 февраля 2024 г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

19.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	88,42	286,8	15,1	24,3	2,2
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	14	0,05	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	116	32,34	43,7	0,92	0	9,89
			Итого		166	463,7	21,53	30,485	25,49
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,82	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	96	2,85	5,7	7,35
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	45	20,2	6,3	0,27	0	1,3
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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.	140	30,82	64,4	0,56	0	15,82
		Итого		166	463,05	19,39	21,03	47,67	
Обед 248 руб.	Холодн,закус	ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	24,79	84	1,65	5,02	8,4
	Первое бл	15/132-96	Суп из овощей с помидорами	250	19,41	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	64,11	148,42	15,85	9	0,835
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный	200	15,31	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Груша	160	69,99	67,2	0,64	0	17,12
		Итого		248	776,8	27,514	27,55	107,473	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 21 февраля 2024г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак: 1 комплекс 166 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	97,24	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	15	7,63	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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	165	50,93	62,7	1,49	0	13,86
				Итого		166	540,55	25,27	17,08
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	20	8,98	2,8	0,12	0	0,58
	2 блюдо	ТТК №111	Рулетик "Пеструшка" в сливочном	75/40	136,51	311,8	19,15	15,4	8,4
	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	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	492,74	21,571	18,055	46,28
Обед 248 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	43,64	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.и помид	250	23,83	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	87,31	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	43,54	176,3	3,44	6,49	27,65
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,14	109,26	0,165	0	28,81
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,2	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	723,07	35,269	31,7	75,233

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

Меню на 22 февраля 2024 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 22.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	12,96	4,6	0,26	0	0,94
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	88,81	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	100	9,66	146,03	2,58	3,48	27,9
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,45	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Груша	108	47,52	46,2	0,44	0	11,77
			Итого		166	524,17	23,785	15,645	75,07
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,5	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	265,5	8,8	6,14	47,24
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	12,96	4,6	0,26	0	0,94
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	102	22,44	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	565,3	22,435	20,195	77,095
Обед 248 руб.	Холодн.закус	9/24-04	Салат Полонынский	100	36,42	123,2	1,48	9,99	7,032
	Первое бл	8/138-96	Суп картоф. с горохом (без гренк	250	13,08	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	139,24	200,64	15,75	13,66	1,09
	2 блюдо	0051/6/593/04	Соус томатный без муки (с помид	25	3,63	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	20,99	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	818,31	32,369	35,535	93,362

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова