



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 20 мая 2024 г.(возрастная категория 12-18 лет,1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 20.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	26,29	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	18	1,41	41,94	1,368	0,108	9,414
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	64,77	326,6	11,2	18,2	31,61
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	163	34,19	75,9	0,66	0	18,6
			Итого		166	814,29	24,728	35,518	104,164
Завтрак 2 комплекс 166 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	20,3	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар	75/30	101,78	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	24,01	78,9	2,9	3,8	8,6
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	15	4,59	2,85	0,42	0	0,195
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,09	71,35	1,38	1,64	13,64
	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	0,62	21,5	0,68	0,12	4,64
		Итого		166	432,22	22,45	19,065	44,785	
Обед 248 руб.	Холодн,закус	ТТК 91	Салат овощной с консерв. кукуруз	100	46,73	65,8	1,11	5	4,7
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	25,46	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное	40/50	117,41	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	11,34	244,82	6,44	5,1	46,08
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	50	22,4	26,4	1	1,3	2,84
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	19,6	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	22	1,76	51,26	1,672	0,132	11,506
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
		Итого		248	768,15	26,252	27,482	109,299	

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



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 20 мая 2024 г.(возрастная категория 12-18лет,2 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

20.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 166 руб.	Холодн.закус	6/60-96	Винегрет овощной(огурец*)	100	21,74	142,51	2,14	10,04	9,86
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	12,95	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0021/423-96	Тефтели с соусом	60/50	72,46	181,08	8,75	11,33	11,74
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,39	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,55	102,01	0,2	0	26,78
	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.	120	26	55,2	0,48	0	13,6
			Итого		166	885,37	22,24	31,38	132,783
Полдник 166 руб	Мучные изд.	7/701-96	Колбаса запеченная в тесте	100	53,53	314,1	10,9	16,95	31,6
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	42	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.Бребери	145	31,83	66,7	0,58	0	16,39
			Итого		166	579,5	18,44	24,62	73,79
			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

Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 21 мая 2024 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Отд./корп

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

День 21.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб	2 блюдо	ТТК №49	Оладьи из печени (яйцо)	75	71,47	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,89	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	21,6	6,9	0,39	0	1,41
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	15,67	76,86	0,13	0	20,23
	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
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	110	32,66	41,8	0,88	0	9,46
			Итого		166	599,21	27,25	21,95	76,785
Завтрак комплекс №2 166 руб	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	50	47,17	90,3	12,85	4,27	0,14
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томат.паста)	50	6,8	34,56	0,52	2,29	3,07
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,25	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	21,6	6,9	0,39	0	1,41
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	15,67	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,47	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
Фрукты	14/т24-96	Груша св.	120	54	44,1	0,42	0	11,23	
			Итого		166	574,24	21,48	12,17	100,53
Обед 248руб.	Холодн.закус	ТТК №117	Салат из огурцов и помидоров с я	100	38,8	106,4	3,24	9,41	1,96
	Первое бл	13/110-96	Борщ с капустой и картоф.,помид	250	21,18	76,02	1,85	1,68	13,12
	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	ТТК №101	Филе индейки,запеченное под соус	60/40	111,02	239,7	18,35	16,1	2,5
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	10,11	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,72	99,76	0,175	0	26,1
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,13	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		248	826,22	35,609	35,16	93,743

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 ДОКУМЕНТОВ Е.А.Блохина
 Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 21 мая 2024 г (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова
 День 21.05.2024

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 166 руб	Холодн.закус		Салат Степной	100	20,56	186,63	2,02	15,06	9,6
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	14,55	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	111,02	239,7	18,35	16,1	2,5
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	180	12,1	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,12	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		166	892,55	33,18	40,19	99,933
Полдник 166 руб	Мучные изд.	ТТК №30	Сочень с творогом	110	42,29	396,16	11,62	18,77	47,96
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	15,67	76,86	0,13	0	20,23
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок"	200	39,2	156	5,6	5	22
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	193	42,1	74,1	1,76	0	16,38
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	85,5	2,02	0	18,9
				Итого		166	788,62	21,13	23,77
			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 мая 2024 г (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	Цена	День			22.05.2024
	Прием пищи	Раздел	№ рец.			Блюдо	Выход, г	Калорийность	
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюда	ТТК № 71	Биточки из птицы, запечен. с сыр	80	78,32	240,3	11,3	17,98	8,6
	2 блюда	0051/6/593/04	Соус томатный (с помидорами)	25	7,47	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	9,45	204,02	5,37	4,27	38,4
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	35	16,07	4,9	0,21	0	1,02
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,09	71,35	1,38	1,64	13,64
	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	Апельсин	180	39,29	68,4	1,62	0	15,12
			Итого		166	674,35	22,33	25,13	93,55
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	6,89	2,1	0,09	0	0,44
	2 блюда	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,4	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь , тушеная с рисом	125	19,81	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	13	1,05	30,29	0,988	0,078	6,799
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	21,8	38	0,9	0	8,4
			Итого		166	477,69	17,838	20,608	57,694
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №100	Салат Веснянка	100	37,45	59,66	0,88	5,07	2,54
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	13,67	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 блюда	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	112,42	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,89	154,3	3,26	4,69	26,3
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	25	11,29	13,2	0,5	0,65	1,42
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,74	109,26	0,165	0	28,81
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	12	0,96	27,96	0,912	0,072	6,276
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	ТТК №13	Булочка Оригинальная	50	8,14	176,3	3,99	4,84	31,18
			Итого		248	973,82	34,351	32,382	144,456

Зам.директора по ОП  Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

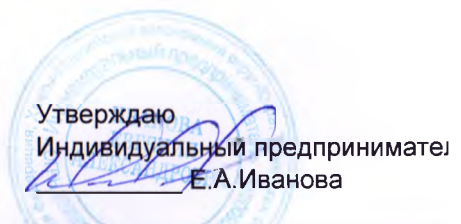
Меню на 22 мая 2024 г (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День			22.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 166руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов*	100	30,7	103,94	0,7	9,99	2,86
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	13,67	220,97	8,35	4,2	39,7
	2 блюдо	0021/423-96	Тефтели с соусом	60/50	72,91	181,08	8,75	11,33	11,74
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	26,28	185,04	3,92	5,6	31,64
	Доп.гарнир	8/97-04	Горошек зеленый конс	20	6,01	8,2	0,62	0,04	1,42
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,74	109,26	0,165	0	28,81
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	1,99	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		166	888,24	25,085	31,43	133,885
Полдник комплекс №1 166 руб.	Хл.булочные	14/643 Нац.	Эчпочмак	100	50,87	251,91	9,12	10,76	31,74
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,09	71,35	1,38	1,64	13,64
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	42	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	154	33,3	58,9	1,4	0	13,02
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
				Итого		166	555,66	14,4	13,9
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 23 мая 2024г (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День				23.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	45	20,66	6,3	0,27	0	1,3	
	2 блюдо	0018а/416-96	Шницель рубленый	75	101,62	205,53	12,99	11,05	14,34	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	3,4	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,25	219,37	3,87	5,25	41,8	
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	5,19	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 витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	75	15,57	34,5	0,3	0	8,47	
			Итого		166	611,08	20,18	17,54	97,9	
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	35	7,5	3,5	0,25	0	0,63	
	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	139,15	148,6	15,1	9,9	0	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	3,4	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	10,11	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	22	1,79	51,26	1,672	0,132	11,506	
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64	
			Итого		166	507,86	25,162	15,932	70,976	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №98	Салат "Витаминка"	100	42,17	65,5	0,93	5,1	3,6	
	Первое бл	4/129-96	Рассольник Ленинградский(первое)	250	14,29	124,5	2,58	4,3	19,4	
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	5,2	20,5	0,28	2	0,36	
	2 блюдо	ТТК №106а	Рыба на овощной подушке	250	149,54	345	25,3	15,57	25,4	
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,72	99,76	0,175	0	26,1	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,38	46,6	1,52	0,12	10,46	
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64	
			Итого		248	723,36	31,465	27,21	89,96	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блюхина

Меню на 23 мая 2024г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День		23.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	ТТК №98	Салат "Витаминка"	100	47	65,5	0,93	5,1	3,6
	Первое бл	4/129-96	Рассольник Ленинградский(перлое	250	14,21	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	5,2	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0047/460-96	Котлета рубленая из филе птицы	75	59,54	231,75	16,57	17,85	7,5
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	3	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	180	25,31	185,04	3,92	5,6	31,64
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,43	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 витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
				Итого		166	857,09	28,06	36,09
Полдник 166 руб.	Мучные изд.	ТТК №108	Краля творожная	100	41,54	296,5	13,9	5,9	49,7
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок"	200	39,2	156	5,6	5	22
	Фрукты	14/т24-96	Груша	106	46,62	44,1	0,42	0	11,23
			Итого		166	615,8	25,38	17,07	93,73
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова