



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 20 мая 2024 г. (безглютеновая диета, 1 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
Завтрак 1 комплекс 166 руб	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	89,61	286,8	15,1	24,3	2,2
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка" (витамин.)	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,1	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	165	34,65	82,8	0,72	0	20,34
			Итого		166	502,8	21,335	30,485	35,94
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	10	3,06	1,4	0,006	0	0,29
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,09	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,76	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	376,67	19,891	18,84	32,38
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/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	5,2	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное (без муки)	40/50	117,41	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	14,21	106,14	2,046	2,64	19,73
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	25	11,2	13,2	0,5	0,65	1,42
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	19,6	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	8,19	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	581,76	19,256	25,15	70,925

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова

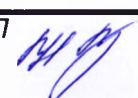


Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

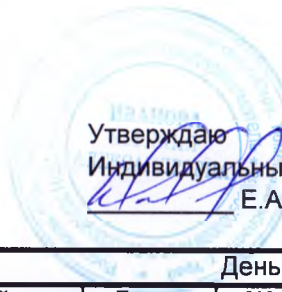
Школа	БОУ СОШ №12			Отд./корп	День					22.05.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленый (индейка)	80	103,29	216,24	15,58	16,27	1,9	
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	100	17,1	112,17	2,191	3,78	18,29	
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	15	6,89	2,1	0,09	0	0,44	
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	13,09	71,35	1,38	1,64	13,64	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	106	22,33	46	0,4	0	11,3	
			Итого		166	461,86	19,696	21,705	48,17	
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	7,34	2,1	0,09	0	0,44	
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,32	177,2	12,72	14,04	0,045	
	Гарнир	0049/214/96	Морковь ,тушеная с рисом	125	17,97	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	105	22,71	48,3	0,42	0	11,87	
			Итого		166	450,2	15,745	20,425	52,325	
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 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины (без муки)	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	
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	25	13,44	10,25	0,775	0,05	1,775	
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,74	109,26	0,165	0	28,81	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	7,65	28	0,11	0,03	5,2	
			Итого		248	773,11	29,154	26,78	107,915	

Зам.директора по ОП  Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 23 мая 2024г (безглютеновая диета, 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	40	18,36	5,6	0,24	0	1,16	
	2 блюдо	0018а/416-96	Шницель рубленый	75	101,62	205,53	12,99	11,05	14,34	
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,25	219,37	3,87	5,25	41,8	
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	50	21,8	26,4	1	1,3	2,86	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,62	14	0,055	0,015	2,6	
			Итого		166	528,9	18,355	17,615	77,73	
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 (без муки)	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,49	14	0,055	0,015	2,6	
			Итого		166	449,1	22,865	15,695	57,43	
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(перловое)	250	14,29	124,5	2,58	4,3	19,4	
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	ТТК №106а	Рыба на овощной подушке	250	149,54	345	25,3	15,57	25,4	
	Напиток	7/771-97	Напиток клюквенный	200	34,72	99,76	0,175	0	26,1	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,68	28	0,11	0,03	5,2	
		Итого		248	673,01	29,235	26	79,718		

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

Меню на 24 мая 2024г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 24.05.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	98,49	344,6	22,34	15,78	28,9
			Молоко сгущенное с сахаром	15	7,82	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,35	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.	60	12,04	27,6	0,24	0	6,78
	Кондит.изд.		Шоколадный батончик	48	41	262	3,3	17,13	25,15
			Итого		166	753,45	27,265	34,195	86,8
			Итого		0	0	0	0	0
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №88	Салат свекольный с огурцами (кол	100	23,42	60,1	2,1	2,5	7
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	12,74	95,5	1,85	4,27	12,2
	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	10	5,2	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	ТТК №102	Суфле из филе индейки с рисом	90	123,03	254	22,4	16,3	4,7
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	31,64	181,5	3,15	9,6	27,75
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,18	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,69	144,42	1,33	0	37,3
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,36	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	816,04	34,334	36,68	94,95

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова