



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 22 ноября 2023 г (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День					22.11.2023
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	17,82	54,15	4,02	4,095	0	
	2 блюдо	ТТК №66	Тефтели из курицы тушеные в со	80/40	64,57	234,23	9,55	15,27	15,51	
	Напиток	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	11,02	204,02	5,37	4,27	38,4	
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	9,64	4,9	0,21	0	1,02	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	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	Груша	106	50,86	44,1	0,42	0	11,23	
			Итого		160	667,5	21,97	23,875	96,23	
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	9,64	4,9	0,21	0	1,02	
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	106,95	177,2	12,72	14,04	0,045	
	Гарнир	0049/214/96	Морковь ,тушеная с рисом	125	19,92	150,6	2,26	6,37	22,4	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	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	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	17	46	0,4	0	11,3	
			Итого		160	516,45	18,37	20,68	67,45	
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	17/27-96	Салат Витаминный (ябл. и моркс	100	13,14	98,03	1,1	5,02	12,73	
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и кртоф	250	12,15	76,02	1,85	1,68	13,12	
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0	
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018	
	2 блюдо	0018а/416-96	Котлета рубленая	75	96,14	205,53	12,99	11,05	14,34	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная пасп	25	3,6	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	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	
	Сладкое блюсс	3/631-04	Компот из св яблок	200	11,31	126,56	0,08	0	33,55	
	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/м24-96	Груша	100	47,65	42	0,4	0	10,7	
			Итого		238	843,53	25,97	26,46	131,163	

Зам. по ОП МБОУ М.В. Тарасова



Согласовано
 для
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 22 ноября 2023 г (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День 22.11.2023				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	17/27-96	Салат Витаминный (ябл. и моркв	100	13,14	98,03	1,1	5,02	12,73
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и кртоф	250	12,15	76,02	1,85	1,68	13,12
	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 рубленная	75	96,14	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	0,21	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	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
	Сладкое блюдо	3/631-04	Компот из св яблок	200	11,31	126,56	0,08	0	33,55
	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	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		160	746,03	21,826	24,01	115,848
Полдник комплекс №1 160 руб.	Хл.булочные	14/643 Нац.	Эчпочмак	100	47,84	251,91	9,12	10,76	31,74
	Напиток		Молоко натуральное т/п	200	28	106	5,6	6,4	9,4
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	162	84,16	62,7	1,32	0	14,19
			Итого		160	420,61	16,04	17,16	55,33
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 23 ноября 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

ИВАНОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 23.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0060/362-04	Пудинг из творога (без изюма)	135	87,71	334,75	22,14	15,7	26,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Мучные изд.	1/773-04	Булочка Веснушка	50	5,26	157,4	4,29	4,9	25,71
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	102	53,08	39,9	0,84	0	8,9
			Итого		160	653,05	28,91	22,3	87,68
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,88	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	95,68	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	8,26	4,2	0,18	0	0,87
	гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	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 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.	135	22,84	62,1	0,54	0	15,25
			Итого		160	486,4	19,646	17,01	66,62
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №88	Салат свекольный с огурцами (кол	100	23,12	60,1	2,1	2,5	7
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,92	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	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 блюдо	003/394-96	Жаркое по-домашнему	50/125	142,23	284,33	17,35	14,89	21,46
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	35	9,64	4,9	0,21	0	1,02
	Сладкое бл	ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	17,56	106,56	0,16	0	28,23
	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 витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		238	681,56	27,554	25,91	87,985

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 23 ноября 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 23.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	ТТК 88а	Салат свекольный с огурцами (ко	60	13,48	36,05	1,24	1,5	4,5
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	11,92	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	116,57	252,2	14,2	14,92	20,92
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	35	9,64	4,9	0,21	0	1,02
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	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
			Итого		160	525	20,04	21,93	68,728
Полдник 160 руб.		6/827-97	Ватрушка с творогом	75	23,39	209,94	9,42	5,1	33,6
		ТТК №103	Напиток витамин. "Витошка"	200	17,6	209,94	9,42	5,1	33,6
			Йогурт молочный "Югорский"	125	39,2	78	2,8	2,5	11
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	155	79,81	58,9	1,24	0	13,33
			Итого		160	556,78	22,88	12,7	91,53
			Итого		0	0	0	0	0

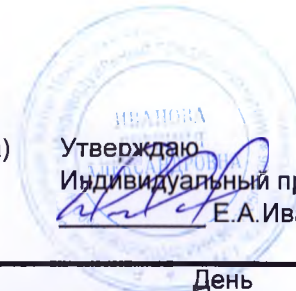
Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 24 ноября 2023г (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День					24.11.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски	75	78,59	295,2	13,87	24,64	4,8	
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,09	14,1	0,25	0,62	1,99	
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	41,8	
	Доп. гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	22	6,9	0,39	0	1,41	
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	19,86	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	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	17,69	46	0,4	0	11,3	
			Итого		160	774,33	21,85	30,84	108,365	
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Доп. гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	22	6,9	0,39	0	1,41	
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	95,32	277,5	14,48	23,95	0,58	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	3,57	17,28	0,25	1	1,67	
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,67	207,72	7,01	4,78	37,56	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	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/м24-96	Яблоко св.	110	18,61	50,6	0,44	0	12,4	
			Итого		160	708,5	25,69	30,06	88,625	
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №81	Салат из кукурузы с яйцом (конс.с	100	42,54	101	4,05	7,34	5,58	
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	13,96	113,78	2,63	3,53	18,97	
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0	
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	93,7	239,7	18,35	16,1	2,5	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,4	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,64	99,76	0,175	0	26,1	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,5	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	
				Итого		238	840,61	34,789	34	102,1

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 24 ноября 2023г (возрастная категория 12-18 лет, 2 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
Обед комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	16/43-04	Салат из б/к капусты с морковью	60	6,03	53,4	0,93	3,06	5,98
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	13,96	113,78	2,63	3,53	18,97
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	93,7	239,7	18,35	16,1	2,5
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,4	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной сморо	200	19,86	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	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
			Итого		160	753,94	28,24	27,71	100,815
Полдник 160 руб.	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	63,61	326,6	11,2	18,2	31,61
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	150	53,41	57	1,35	0	12,6
				Итого		160	521,1	14,25	19,7
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова