



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

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



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

20.11.2023

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	23,32	75,6	3,51	6,84	0
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	28,71	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	155	79,75	58,9	1,24	0	13,33
			Итого		160	503,8	14,44	21,885	62,6
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	95,95	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	21,44	78,9	2,9	3,8	8,6
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	8,54	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,93	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	378,07	20,005	18,84	32,67
Обед 238 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,15	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	19,02	81,4	1,89	3,67	9,605
	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	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	106,07	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	13,22	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	5/646-96	Напиток лимонный	200	8,39	94,72	0,144	0	24,53
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Груша	100	46,03	42	0,4	0	10,7
			Итого		238	742,26	25,988	22,636	111,433

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

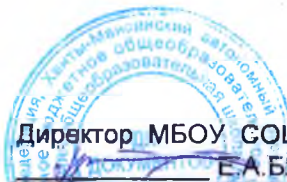
Меню на 21 ноября 2023 г (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова
 День 21.11.2023

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

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	67,44	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	25	18,15	5,75	0,33	0	1,18
	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	Апельсин	122	43,91	45,6	1,08	0	10,08
			Итого		160	517,25	24,935	21,695	56,8
Завтрак комплекс №2 160 руб	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	131,48	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	10	3,72	4,1	0,31	0,02	0,71
	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
			Итого		160	444,07	19,535	15,185	60,08
Обед 238руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	25,42	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	19,02	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	131,48	148,6	15,1	9,9	0
	2 блюдо	0051/а/593-04	Соус томатный без муки (с помид,	30	5,45	20,78	0,3	1,08	2
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,67	207,72	7,01	4,78	37,56
	Сладкое бл	12/638-04	Компот из кураги	200	19,39	129,2	1,04	0	33,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	75	12,37	34,5	0,3	0	8,47
			Итого		238	816,84	27,4	32,08	108,77

Зам. директора по О.П. Н.В. Тарасова



Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 22 ноября 2023 г (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.	Холодная закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,82	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №68	Поджарка из филе птицы	80	95,4	278,05	13,3	24,9	0
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	4,42	2,1	0,09	0	0,44
	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.	120	20,03	55,2	0,48	0	13,6
			Итого		160	567,64	20,191	31,65	51,34
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	20	5,51	2,8	0,12	0	0,58
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	105	17,24	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		160	464,9	15,83	20,44	55,065
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	17/27-96	Салат Витаминный (ябл. и морк	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/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	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	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	25	3,6	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	22,43	78,9	2,9	3,8	8,6
	Сладкое блю	3/631-04	Компот из св яблок	200	11,31	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	125	44,11	47,5	1,12	0	10,5
		Итого		238	717,99	23,564	25,56	99,728	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А. Блохина

Меню на 23 ноября 2023 г. (безглютеновая диета, 1 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
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	82,04	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	50	13,77	7	0,32	0	1,45
	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	Апельсин	160	57,11	60,8	1,44	0	13,44
			Итого		160	426,6	17,115	24,315	34,66
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	130	21,85	59,8	0,52	0	14,7
			Итого		160	430	17,481	16,785	53,57
Обед комплекс №1 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №88	Салат свекольный с огурцами (ко	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	Горошек зеленый конс	20	5,67	8,2	0,62	0,04	1,42
	Сладкое бл	ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	17,56	106,56	0,16	0	28,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,68	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		238	633,11	25,494	25,71	75,87

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 24 ноября 2023г (безглютеновая диета, 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 блюда	ТТК №1	Котлета по-волжски без панир.	75	78,59	295,2	13,87	24,64	4,8
	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 смородиной	200	19,86	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	110	18,78	50,6	0,44	0	12,4
			Итого		160	688,33	18,775	29,905	90,04
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Доп.гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	22	6,9	0,39	0	1,41
	2 блюда	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	95,32	277,5	14,48	23,95	0,58
	2 блюда	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома)	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	110	18,61	50,6	0,44	0	12,4
		Итого		160	632	22,825	29,745	71,19	
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	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,57	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соусом	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,93	28	0,11	0,03	5,2
		Итого		238	734,08	30,859	33,81	75,285	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова