



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

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



Иванова  
Евгения  
Александровна  
Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

22.01.2024

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	99,71	286,8	15,1	24,3	2,2
	напиток	ТТК №70	Какао "Хрутка "(витамин.)	200	39,16	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,13	14	0,05	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	22	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	466	21,01	30,485	26,9
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	22,95	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/т24-96	Яблоко св.	130	28,07	59,8	0,52	0	14,7
		Итого		166	458,45	19,35	21,03	46,55	
Обед 248 руб.	Холодн,закус	ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	25,6	84	1,65	5,02	8,4
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	12,02	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	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	68,84	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	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,36	99,76	0,175	0	26,1
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,99	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	170	52,7	64,6	1,53	0	14,28
			Итого		248	797,1	28,449	27,55	110,503

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Меню на 23 января 2024г. (безглютеновая диета, 1 смена)



МБОУ СОШ №12 Отд./корп

23.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские без соуса	85	79,28	178,2	9,58	10,53	11,95
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	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)	10	6,85	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	140	30,8	64,4	0,56	0	15,82
			Итого		166	555,1	19,07	20,71	74,24
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленый (индейка)	80	103,27	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,12	137,54	2,8	6,4	16,78
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	11,09	85,104	1,4	1,6	17,32
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,74	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		166	539,084	25,25	29,76	41,2
Обед 248 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	28,98	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картоф.	250	12,16	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	001/375-96	Бефстроганов (без муки)	50/50	150,63	281,2	16,4	21,4	6,076
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	12,68	109,26	0,165	0	28,81
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	790,17	29,054	36,845	89,764

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

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



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День		24.01.2024
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	93,99	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	Мандарин	208	54,18	76	1,6	0	17,2
				Итого		166	553,85	25,38	17,08
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	17,85	4,9	0,21	0	1,02
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	102,05	151,76	11,8	11,4	0,7
	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)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	105	22,29	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		166	397,1	14,786	14,07	53,49
Обед 248 руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	29,06	64,4	0,48	5,99	2,2
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,68	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	97,75	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	5/646-96	Компот из апельсинов	200	27,39	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	8,54	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		248	716,07	35,284	27,674	81,703

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 25 января 2024 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

Отд./корп



Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель

Е.А. Иванова

День 25.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 166 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	14,04	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	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	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/т24-96	Груша	110	41,72	46,2	0,44	0	11,77
			Итого		166	597,51	25,075	17,415	88,97
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,92	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	14,04	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/т24-96	Яблоко св.	100	20,94	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	37,98	123,2	1,48	9,99	7,032
	Первое бл	8/138-96	Суп картоф. с горохом (без гречк	250	13,08	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	140,28	200,64	15,75	13,66	1,09
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	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	3,63	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		248	801,03	32,119	34,535	91,692

Зам. директора по О.П.

Н.В. Тарасова



Меню на 26 января 2024г (безглютеновая диета, 1 смена)



Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День			26.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	103,74	409,4	13,77	21,58	42,68
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	7,65	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,43	28	0,11	0,03	5,2
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
				Итого		166	645,65	19,19	25,705
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	126,99	277,9	22,28	19,9	1,04
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,4	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,17	28	0,11	0,03	5,2
				Итого		166	625,77	33,62	28,805
Обед 248 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,29	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	19,99	124,5	2,58	4,3	19,4
	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка"припуш.	90	76,2	250,69	11,5	19,27	8,3
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	28,65	181,5	3,15	9,6	27,75
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,66	99,76	0,175	0	26,1
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,45	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Груша	115	44,72	53,13	0,506	0	13,53
			Итого		248	814,15	22,38	36,261	109,408

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова