

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

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



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Е.А.Блохина

Школа для МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

23.04.2024

Пример пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак * комплекс №1 166 руб	2 блюдо	0024/387-96	Печень по-строгановски (без мук	50/30	60,74	138,1	13,5	8,3	2,37		
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3		
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	35,2	6,9	0,39	0	1,41		
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	13,71	76,86	0,13	0	20,23		
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,71	14	0,055	0,015	2,6		
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	110	32,55	41,8	0,88	0	9,46		
			Итого		166	431,96	18,215	13,005	62,37		
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	5,84	34,56	0,52	2,29	3,07		
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,77	219,37	3,87	5,25	41,8		
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	35,2	6,9	0,39	0	1,41		
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячий	200	13,74	76,86	0,13	0	20,23		
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6		
			Фрукты	14/т24-96	Груша св.	103	46,23	44,1	0,42	0	11,23
			Итого		166	486,09	18,235	11,825	80,48		
Обед 248руб.	Холодн.закус	ТТК №112	Салат Овощной с морской капуст	100	47,98	63,9	1,47	3	7,59		
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	13,35	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 №79а	Поджарка из филе индейки	50/15	84,57	210,35	15,4	15,3	3,03		
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2		
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	100	20,8	38	0,9	0	8,4		
			Итого		248	763,92	30,079	27,77	101,018		

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

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

ИВАНОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День			24.04.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленный (индейка)	80	102,67	216,24	15,58	16,27	1,9	
	Гарнир	ТТК №29	Рис с овощами	100	15,82	112,17	2,191	3,78	18,29	
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	9,79	2,8	0,12	0	0,58	
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,94	71,35	1,38	1,64	13,64	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,78	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	22	46	0,4	0	11,3	
			Итого		166	462,56	19,726	21,705	48,31	
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	39,9	0,95	0	8,82	
			Итого		166	441,8	16,275	20,425	49,275	
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №100	Салат Веснянка	100	49,34	59,66	0,88	5,07	2,54	
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	13,35	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	112,16	160,75	12,59	10,76	3,59	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,09	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Доп. гарнир	8/97-04	Горошек зеленый конс	10	3	4,1	0,31	0,02	0,71	
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	13,91	109,26	0,165	0	28,81	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	7,41	28	0,11	0,03	5,2	
			Итого		248	766,96	28,689	26,75	106,85	

Зам.директора по ОП  Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 25 апреля 2024г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 25.04.2024

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	96,79	344,6	22,34	15,78	28,9		
			Молоко сгущенное с сахаром	15	7,63	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	Груша	125	54,93	52,5	0,5	0	13,3		
			Итого		166	516,35	24,225	17,065	68,17		
Завтрак комплекс №2 166руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	100,78	151,76	11,8	11,4	0,7		
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	14,69	4,2	0,18	0	0,87		
	гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,68	106,14	2,046	2,64	19,73		
	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.	140	30,2	64,4	0,56	0	15,82
			Итого		166	398,5	14,841	14,055	54,69		
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №88	Салат свекольный с огурцами (ко	100	22,24	60,1	2,1	2,5	7		
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	12,67	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	121,55	254	22,4	16,3	4,7		
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	29,66	181,5	3,15	9,6	27,75		
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	7,32	2,1	0,09	0	0,44		
	Напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смор	200	15,62	102,26	0,15	0	27,03		
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6	28	0,11	0,03	5,2		
			Итого		248	773,88	33,154	36,68	84,68		

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

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



ИВАНОВА
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 №1 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	45	22,03	6,3	0,27	0	1,3
	2 блюдо	0018а/416-96	Шницель рубленый	75	101,53	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (без муки)	25	3	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	100	9,82	146,03	2,58	3,48	27,9
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная брокколи	50	21,8	26,4	1	1,3	2,86
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	5,51	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	2,31	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		166	475,54	17,445	16,845	65,89
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	25	8,67	2,5	0,175	0	0,45
	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	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	9,64	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	2,19	14	0,055	0,015	2,6
				Итого		166	448,1	22,79	15,695
Обед 248 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	5	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК №106а	Рыба на овощной подушке	250	161,68	345	25,3	15,57	25,4
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,91	28	0,11	0,03	5,2
				Итого		248	651,25	29,06	26

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова