

Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е.А.Блохина

Меню на 23 октября 2023 г(возрастная категория 12-18 лет)

Утверждаю  
Индивидуальный предприниматель  
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 23.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0029/262-96	Каша молочная манная	200/10	27,78	250,2	6,57	10,8	33,6
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	106	56,87	326,6	11,2	18,2	31,61
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	133	69,26	51,3	10,8	0	11,6
			Итого		160	754,2	30,97	29,24	106,88
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	50	13,77	7	0,32	0	1,45
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	95,68	151,76	11,8	11,4	0,7
	2 блюдо	0050/206/96	Морковь с з/горошком в молочн.со	112	23,74	102,39	2,36	6,5	8,9
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	122	20,72	55,2	0,48	0	13,56
		Итого		160	442,45	17,36	18,14	54,68	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	34,73	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	11/135-96	Суп картоф. с фрикадельками	25/250	60,92	161,54	7,96	5,39	21,5
	1 блюдо	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0011/476-97	Котлета Домашняя (яйцо)	75	77,06	343,35	15,56	17,27	33,3
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	3,57	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	11,02	204,02	5,37	4,27	38,4
	Сладкое блю	ТТК №104	Кисель витамин. "Витошка"	200	22	95	0	0	23,5
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,61	46,6	1,52	0,12	10,46
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	ТТК №21	Плюшка с сахаром	50	6,87	177,09	4,18	5,25	30,18
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	101	17,22	46	0,4	0	11,3
		Итого		238	1229,97	36,86	44,41	178,628	

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 24 октября 2023 г (возрастная категория 12-18 лет)



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.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	4,28	3	0,21	0	0,34
	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски (горбуша)	75	78,59	295,2	13,87	24,64	4,8
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	23,42	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,23	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/м24-96	Груша	100	48	42	0,4	0	10,7
			Итого		160	608,95	19,76	29,54	69,595
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	9,67	4,9	0,21	0	1,02
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	92,52	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,72	219,37	3,87	5,25	41,8
	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	Яблоко св.	200	34	92	0,8	0	22,6
			Итого		160	622,97	32,98	14,03	95,78
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	24,33	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	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	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	130,93	200,64	15,75	13,66	1,09
	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
	Сладкое бл	ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	15,6	106,56	0,16	0	28,23
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	16	1,24	37,28	1,2	0,1	8,37
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	3/769-04	Булочка Домашняя	50	5,72	193,48	3,69	6,92	31,2
			Итого		238	1012,16	31,294	41,32	133,098

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 25 октября 2023 г.(возрастная категория 12-18 лет)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День			25.10.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо,манна	150	106,04	385	25,89	19,36	31,4
	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.	ТТК №20	Булочка с сыром	50	16,87	173,55	6,28	6,3	24,37
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	136	23,14	62,1	0,54	0	15,25
			Итого		160	741,65	34,35	27,36	97,19
Завтрак комплекс №2 160руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	14,85	4,6	0,26	0	0,94
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	106,95	177,2	12,72	14,04	0,045
	2 блюдо	0049/214/96	Морковь ,тушеная с рисом	125	19,94	150,67	2,26	6,37	22,4
	Напиток	ТТК №11	Напиток из изюма	200	15,09	148,97	0,909	0	38,72
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,47	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		160	572,84	19,109	20,71	82,435
Обед 238 руб.	Холодн.закус	19/50-04	Салат из свеклы с сыром	100	26,55	112	5,73	5,9	9,2
	Первое бл	19/138-04	Суп картофельный с пшеном	250	14,24	106,4	2,4	2,4	19
	Первое бл	20/т17-96	Филе птицы отварное для 1 блюд	10	11,92	36,6	3,52	2,46	0,08
	2 блюдо	041/437-04	Гуляш из говядины	50/75	133,17	215,2	15,7	14,8	4,96
	Гарнир	8/482-96	Капуста тушеная	50	7,19	41,3	1,17	1,76	5,27
	Гарнир	2/472-96	Пюре картофельное	100	15,59	102,8	2,18	3,1	17,58
	Напиток	ТТК №37	Напиток из смородины	200	16,9	99,76	0,25	0	25,95
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	28	2,29	65,24	2,13	0,168	14,644
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Мучные изд.	ТТК №31	Плюшка с маком	50	9,11	154	4,07	5,1	22,7
			Итого		238	965,55	38,17	35,868	126,344

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 26 октября 2023 г.(возрастная группа 12-18 лет)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа  Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	25	6,89	3,5	0,15	0	0,72
	2 блюдо	ТТК № 71	Биточки из птицы,запечен. с сыр	80	75,02	240,3	11,3	17,98	8,6
	Гарнир	14/471-96	Картофель в молоке	150	23,75	160,43	4,076	3,76	29,29
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,78	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	23	1,86	53,59	1,748	0,138	12,029
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Груша	100	48	42	0,4	0	10,7
			Итого		160	579,32	18,554	21,998	80,949
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	25	6,89	3,5	0,15	0	0,72
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	106,95	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	13,67	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	11/705-04	Напиток из шиповника	200	12,64	106,7	0,8	0	26,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	23	1,86	53,59	1,748	0,138	12,029
	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.	102	17,29	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		160	676,29	25,318	20,438	103,514
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №82	Салат "Уральский"(св.капуста)	100	14,22	120,6	1,93	10,04	5,9
	Первое бл	6/157-04	Солянка Домашняя (колбаса)	250	57,94	155,4	7,3	9,89	8
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	004/433-04	Мясо тушеное	40/50	110,83	164,71	13,12	11,16	3,13
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	21,19	262,85	4,64	6,26	50,22
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,44	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,42	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	12/687-96	Пирожок печеный с яблоками	60	10,96	172,19	3,7	3,5	33,63
		Итого		238	1079,41	33,99	42,15	148,008	

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 27 октября 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет)



Утверждаю  
 Индивидуальный предприниматель  
 Е.А.Иванова

Школа  Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	4,28	3	0,21	0	0,34
	2 блюдо	ТТК №60	Сарделька "Рябушка"припущ.	75	60,26	198,9	9,22	15,86	5,12
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	11,02	204,02	5,37	4,27	38,4
	Сладкое бл	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 витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	137	70,82	51,3	10,8	0	11,6
			Итого		160	651,88	27,88	20,37	104,11
Завтрак комплекс №2 160 руб.	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	83,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	15,25	106,14	2,046	2,64	19,73
	Доп. гарнир	8/97-04	Огурец консервированный	30	14,85	5,7	0,84	0	0,39
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6,18	60	0,3	0	15,22
	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	Апельсин	105	37,5	39,9	0,95	0	8,82
			Итого		160	535,18	26,586	15,03	76,15
Обед 238 руб.	Холодн.закус	4/20-04	Салат из св.помидор.и огурцов*	100	20,09	103,94	0,7	9,99	2,86
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	13,2	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	0014/417-96	Котлета по-хлыновски (яйцо,г+св	80	106,31	233,44	13,52	16,77	7,56
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	3,57	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	34,28	181,5	3,15	9,6	27,75
	Сладкое бл	12/638-04	Компот из кураги	200	19,39	129,2	1,04	0	33,14
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	32	2,56	72,23	2,356	0,186	16,213
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Мучные изд.	18/827-97	Ватрушка с повидлом	75	11,68	213,67	4,47	2,14	44,5
				Итого		238	1223,65	37,54	45,986

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова