



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 23 октября 2023 г(безглютеновая диета)



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	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	80,68	286,8	15,1	24,3	2,2
	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	Груша	115	54,09	53,13	0,506	0	13,53
			Итого		160	417,68	16,191	24,315	34,48
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	120	19,73	55,2	0,48	0	13,6
		Итого		160	388,35	15,215	17,915	42,22	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	20,83	64,4	0,48	5,99	2,2
	Первое бл	11/135-96	Суп картоф. с фрикадельками	25/250	60,92	161,54	7,96	5,39	21,5
	1 блюдо	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	106,95	177,2	12,72	14,04	0,045
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная пасп	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
	Сладкое блюдо	ТТК №104	Кисель витамин. "Витошка"	200	22	95	0	0	23,5
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	7,76	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		238	775,39	28,72	32,204	94,293

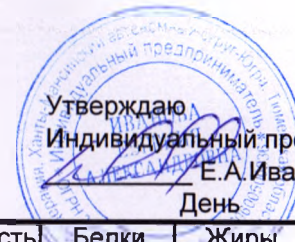
Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 24 октября 2023 г (безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День			24.10.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	20	2,86	2	0,14	0	0,36	
	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски без панирое	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,35	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Груша	100	48	42	0,4	0	10,7	
			Итого		160	565,5	17,925	29,345	59,73	
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	170	29,71	78,2	0,68	0	19,21	
			Итого		160	569,07	30,77	13,82	82,49	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	25,42	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	
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	130,93	200,64	15,75	13,66	1,09	
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,96	42	0,16	0,004	7,8	
				Итого		238	777,55	25,494	32,564	94,68

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 25 октября 2023 г. (безглютеновая диета)



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	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	92,79	344,6	22,34	15,78	28,9
	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
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,26	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Груша	100	48	42	0,4	0	10,7
				Итого		160	535,6	24,49	17,51
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,17	14	0,055	0,015	2,6
				Итого		160	495,44	16,204	20,425
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	12,44	56	0,22	0,06	10,4
				Итого		238	770,06	31,17	30,48

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 26 октября 2023 г.(безглютеновая диета)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа **МБОУ СОШ №12** Отд./корп

День **26.10..2023**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	2/19-04	Салат из св. помидоров*	100	27,15	102,64	0,55	9,99	2,64
	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	50	46,26	90,3	12,85	4,27	0,15
	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	Груша	135	64,26	56,7	0,54	0	14,45
			Итого		160	427,78	16,241	16,915	54,54
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Доп.гарнир	8/97-04	Огурец свежий	50	7,14	5	0,35	0	0,9
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	16,3	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	614,4	23,125	20,195	89,055
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 (без муки)	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
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	15	4,18	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК № 67	Напиток из вишни	200	17,44	102,01	0,2	0	26,78
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,9	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		238	859,92	27,58	38,354	102,288

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 27 октября 2023 г. (безглютеновая диета)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А. Иванова

Е.А. Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

27.10.2023

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	20/523-04	Капуста отварная	150	22,43	78,9	2,9	3,8	8,6
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	11,31	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	165	58,42	62,7	1,49	0	13,86
			Итого		160	484,06	13,955	19,675	64,07
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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	102	36,51	39,9	0,95	0	8,82
			Итого		160	481,08	24,441	14,805	63,65
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 (без пани	80	106,31	233,44	13,52	16,77	7,56
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	34,28	181,5	3,15	9,6	27,75
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	5,31	2,8	0,12	0	0,58
	Сладкое бл	12/638-04	Компот из кураги	200	19,39	129,2	1,04	0	33,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	20	13,2	56	0,22	0,06	10,4
			Итого		238	957,77	30,124	42,6	121,99

Заместитель директора по ОП

Н.В.Тарасова