



Согласовано

Директор МБОУ СОШ №12

Е. А. Блохина

Школа МБОУ №12

Меню на 21 мая 2024 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

Отд./корп



ИВАНОВА

АЛЕК Индивидуальный предприниматель

Е. А. Иванова

День 21.05.2024

Прием 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 му	50/30	60,97	138,1	13,5	8,3	2,37
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,89	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	28,65	9,2	0,52	0	1,88
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячи	200	15,67	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	5,82	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	110	33	41,8	0,88	0	9,46
			Итого		166	448,26	18,4	13,02	65,44
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	6,8	34,56	0,52	2,29	3,07
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	17,25	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	21,6	6,9	0,39	0	1,41
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный горячи	200	15,67	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Груша св.	120	54,21	50,4	0,48	0	12,84
		Итого		166	492,39	18,295	11,825	82,09	
Обед 248руб.	Холодн.закус	ТТК №117	Салат из огурцов и помидоров с я	100	38,8	106,4	3,24	9,41	1,96
	Первое бл	13/110-96	Борщ с капустой и картоф.,помид	250	21,18	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	85,38	210,35	15,4	15,3	3,03
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	10,11	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	6,67	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	100	20,8	38	0,9	0	8,4
		Итого		248	806,42	31,849	34,18	95,388	

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова