



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 25 декабря 2023 г.(возрастная группа 12-18 лет,1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп День 25.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб.	2 блюдо	0029/262-96	Каша молочная пшенная	200/10	26,52	280,72	7,76	11,64	38,55
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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
	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	65,27	326,6	11,2	18,2	31,61
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	125	22,26	57,5	0,5	0	14,13
	Кондит. изд.		Шоколадный батончик	48	40,74	262	3,3	17,13	25,15
			Итого		160	1031,42	24,48	47,09	134,87
Завтрак 2 комплекс 160 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
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	140	48,57	53,2	1,12	0	12
			Итого		160	508,05	22,49	21,33	57,385
Обед 238 руб.	Холодн,закус	ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	20,91	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/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	Первое бл	13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0018а/416-96	Шницель рубленый	75	101,82	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,27	244,82	6,44	5,1	46,08
	напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смор	200	14,64	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	115	40,03	43,7	0,92	0	9,89
			Итого		238	934,01	30,474	30,75	140,005

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.  Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 25 декабря 2023 г. (возрастная группа 12-18 лет, 2 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

25.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 2 комплекс 160 руб.	Холодн,закус	ТТК №92а	Салат Огородничий (с морковью)	60	12,06	50,4	0,99	3,6	5,04
	Первое бл	7/132-96	Суп из овощей	250	12,02	95,5	1,85	4,27	12,2
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0018/416-96	Шницель рубленый	50	66,1	128,69	8,36	6,89	8,83
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томат.паста)	50	5,84	34,56	0,52	2,29	3,07
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,27	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6,06	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
	Кондит.изд.		Шоколадный батончик	48	40,74	262	3,3	17,13	25,15
		Итого		160	964,57	24,24	41,52	131,05	
Полдник 160 руб.	Мучные изд.	ТТК №31	Рогалик с маком	100	20,91	313,58	7,48	7,23	58,3
	напиток	ТТК №70	Какао "Хрутка "(витамин.)	200	39,16	119,2	5,46	6,17	10,8
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	260	73,19	98,8	2,34	0	21,8
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
			Итого		160	625,58	16,28	13,4	114,3
		Итого		0	0	0	0	0	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 26 декабря 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

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	TK10/3-04	Бутерброд с сыром	5 / 15/30	24,2	161,45	6,33	8,4	15,74	
	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские(томатны	85/50	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 белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075	
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64	
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	100	28,52	38	0,9	0	8,4	
				Итого		160	669,7	22,85	23,89	95,075
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,89	54,15	4,02	4,095	0	
	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленный	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	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845	
	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.	100	16,21	46	0,4	0	11,3	
				Итого		160	568,38	24,82	26,975	57,435
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	21,63	61,8	0,41	5,99	1,58	
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	12,16	76,02	1,85	1,68	13,12	
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	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	001/375-96	Бефстроганов	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	
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,29	144,42	1,33	0	37,3	
	Хлеб белый	TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075	
	Хлеб рж/пшен	TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
				Итого		238	901,83	33,084	37,16	115,689

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 26 декабря 2023 г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

26.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	16/43-04	Салат из б/к капусты с морковью	100	11,35	89,07	1,55	5,01	9,96
	Первое бл	2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	12,16	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленный	80	103,27	216,24	15,58	16,27	1,9
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,1	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	ТТК №12	Напиток из сухофруктов	200	9,29	144,42	1,33	0	37,3
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,41	69,9	2,28	0,18	15,69
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Мучные изд.	3/769-04	Булочка Домашняя	50	5,88	193,48	3,69	6,92	31,2
			Итого		160	1053,45	34,7	36,64	155,698
	Мучные изд.	ТТК №32	Рулетик с изюмом и сахаром	100	24,41	372,86	7,95	9,5	68,03
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Груша	220	66,05	92,4	0,88	0	23,54
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
				Итого		160	696,76	11,53	11
				Итого		0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

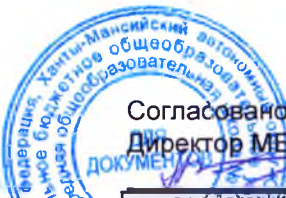
Меню на 27 декабря 2023г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ № 12			Отд./корп		День			27.12.2023	
Прием.лицца	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак 1 комплекс 160 руб.	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо, манна)	150	104,25	385	25,89	19,36	31,4	
	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 белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,47	69,9	2,28	0,18	15,69	
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	101	42,05	45,6	0,96	0	10,32	
				Итого		160	605,75	30,46	20,81	80,78
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	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	
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075	
	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.	160	27,63	73,6	0,64	0	18,08	
			Итого		160	473,45	17,446	14,31	72,065	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	60	22,77	107,34	0,8	9,99	3,66	
	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	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67	
	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	25,79	131,2	0,45	0	34,14	
	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	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
				Итого		238	836,44	38,994	33,03	99,683

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 27 декабря 2023г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День			27.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Обед 2 комплекс 160 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	60	22,77	107,34	0,8	9,99	3,66	
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,68	81,4	1,89	3,67	9,605	
	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	50	48,88	90,3	12,85	4,27	0,15	
	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	180	17,39	262,85	4,64	6,26	50,22	
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	25,79	131,2	0,45	0	34,14	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075	
	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.	130	22,64	59,8	0,52	0	14,7	
			Итого		160	857,45	24,39	27,75	133,278	
Полдник 160 руб.	2 блюдо	0052/297-96	Запеканка из творога (яйцо,манна)	150	104,25	385	25,89	19,36	31,4	
	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	
	Мучные изд.	ТТК №20	Булочка с сыром	50	17,7	173,55	6,28	6,3	24,37	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	155	26,82	71,3	0,62	0	17,5	
			Итого		160	735,1	34,12	26,93	96,64	
			Итого		0	0	0	0	0	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

Отд./корп

Меню на 28 декабря 2023 г. (возрастная группа 12-18 лет, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День 28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	15,24	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0058-2004	Котлеты рубл.из филе индейки	80	81,05	237,62	13,56	14,92	14,42
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,56	204,02	5,37	4,27	38,4
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	13,5	4,6	0,26	0	0,94
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	100	35	38	0,8	0	8,6
			Итого		160	686,89	27,13	23,615	97,365
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	13,5	4,6	0,26	0	0,94
	2 блюдо	007/411-96	Биштекс 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
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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 витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	16,47	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	619,4	24,58	20,42	89,595
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №99а	Салат Фруктовый	60	21,96	26,34	0,42	0	6,16
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	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
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,1	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	9,84	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 витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
				Итого		238	840,93	33,334	25,39

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано для
 Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Меню на 28 декабря 2023 г.(возрастная группа 12-18 лет,2 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 28.12.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 160 руб.	Холодн.закус	ТТК №99	Салат Фруктовый	100	36,61	43,9	0,7	0	10,27
	Первое бл	8/138-96	Суп картофельный с горохом и гр	250/20	13,08	220,97	8,35	4,2	39,7
	2 блюдо	008/418-96	Зразы рубленные	70	74,57	182,33	9,67	11,22	11,3
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,1	14,1	0,25	0,62	1,99
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	9,84	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	30	2,41	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	833,56	25,27	21,03	143,44
Полдник 160 руб.	Мучные изд.	ТТК №24	Пицца школьная с колбасой	120	43,82	332	11,86	12,48	43,42
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	К/молочн.		Напиток молочный "Снежок"	200	36,4	156	5,6	5	22
	Фрукты	14/т24-96	Груша	165	49,44	69,3	0,66	0	17,66
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
			Итого		160	709,3	19,32	17,48	121,45
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова