



Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 Е.А.Блохина

Меню на 25 декабря 2023 г. (безглютеновая диета , 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	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	99,71	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Горошек зеленый конс	30	9,35	12,3	0,93	0,06	2,13
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Кондит.изд.		Шоколадный батончик	48	40,74	262	3,3	17,13	25,15
			Итого		160	647,1	19,64	41,52	49,65
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
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	40	13,87	5,6	0,24	0	1,16
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	180	31,15	82,8	0,72	0	20,34
		Итого		160	480,75	19,52	21,03	52,05	
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/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	4,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	68,84	148,42	15,85	9	0,835
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	180	17,39	262,85	4,64	6,26	50,22
	напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смор	200	14,64	102,26	0,15	0	27,03
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	235	65,26	89,3	2,12	0	19,74
			Итого		238	860,75	29,674	28,56	123,985

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.(безглютеновая диета, 1 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
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №33	Голубцы Любительские без соуса	85	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	145	25,05	66,7	0,58	0	16,39
			Итого		160	557,4	19,09	20,71	74,81
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	ТТК №74	Биф рубленый (индейка)	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,23	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		160	511,98	24,05	28,16	38,85
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 картоф.	250	12,16	76,02	1,85	1,68	13,12
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,7	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	001/375-96	Бефстроганов (без муки)	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	26,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,09	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		238	825,33	30,219	36,845	87,924

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано  
Директор МБОУ СОШ №12  
Е. А. Блохина

Меню на 27 декабря 2023г. (безглютеновая диета, 1 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	
Завтрак 1 комплекс 160 руб.	2 блюда	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	93,99	344,6	22,34	15,78	28,9	
	2 блюда		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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	140	48,18	53,2	1,12	0	12	
				Итого		160	531,05	24,9	17,08	69,47
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87	
	2 блюда	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	
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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.	135	23,74	62,1	0,54	0	15,25	
			Итого		160	410,2	14,876	14,07	56,72	
Обед 238 руб.	Холодн. закус	5а/22-04	Салат из св. помид. с перцем*	60	22,77	64,4	0,48	5,99	2,2	
	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/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 блюда	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	97,75	180,6	25,7	8,54	0,29	
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,43	28	0,11	0,03	5,2	
			Итого		238	702,07	35,234	27,7	79,103	

Зам. директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В. Тарасова

Согласовано  
 Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Меню на 28 декабря 2023 г. (безглютеновая диета, 1 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
Завтрак 160 руб.	2 блюда	0064/487-04	Индейка отварная (филе)	75	113,91	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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	24,66	64,4	0,56	0	15,82
			Итого		160	611,11	24,935	17,415	92,08
Завтрак комплекс №2 160 руб.	2 блюда	007/411-96	Бифштекс 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
	Доп. гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	10	5,38	4,1	0,31	0,02	0,71
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	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.	135	23,6	62,1	0,54	0	15,25
		Итого		160	580,9	22,625	20,215	80,815	
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №99	Салат Фруктовый	60	21,96	26,34	0,42	0	6,16
	Первое бл	8/138-96	Суп картоф. с горохом (без грена)	250	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 блюда	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	140,28	200,64	15,75	13,66	1,09
	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,41	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		238	772,73	30,939	24,545	109,4

Зам.директора по О.П.

*Н.В.Тарасова*

Н.В.Тарасова