



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 26 февраля 2024 г.(безглютеновая диета ,1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День 26.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	98,42	286,8	15,1	24,3	2,2
	напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	38,64	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	14	0,05	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	102	22,34	52,9	0,46	0	13
			Итого		166	472,9	21,07	30,485	28,6
Завтрак 2 комплекс 166 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (па	75/30	101,37	156,87	11,53	9,29	7,25
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	8,98	2,8	0,12	0	0,58
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,9	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,95	14	0,05	0,015	2,6
		Итого		166	378,07	20	18,84	32,67	
Обед 248 руб.	Холодн.закус	20/49-04	Салат из моркови	100	10,29	50,4	1,25	0,096	11,71
	Первое бл	12/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помидор	250	23,83	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	2,6	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	112,1	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	10,13	98,12	0,198	0	25,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	14	0,05	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Груша	100	41,1	42	0,4	0	10,7
			Итого		248	592,98	21,588	20,161	83,753

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 27 февраля 2024 г (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Е. А. Иванова

День

27.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб	2 блюдо	ТТК №49	Оладьи из печени (яйцо) без муки	75	72,06	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	20,99	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	35	19,28	3,5	0,25	0	0,63
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный	200	15,31	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Мандарин	126	35,31	49,4	1,04	0	11,18
			Итого		166	537,66	24,745	21,695	62,61
Завтрак комплекс №2 166 руб	2 блюдо	0067/303-96	Горбуша припущенная	100	87,31	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	8/97-04	Кукуруза консервированная	40	21,51	16,4	1,24	0,08	2,84
	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/м24-96	Яблоко св.	163	35,75	75,9	0,66	0	18,6
			Итого		166	564,27	31,725	13,885	81,1
Обед 248руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	27,99	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	21,67	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	2,6	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	139,08	148,6	15,1	9,9	0
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	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)	10	6,74	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	131	28,87	59,8	0,52	0	14,7
				Итого		248	737,85	23,32	28,47

Зам.директора по О.П.

Н.В. Тарасова



Директор МБОУ СОШ №12
Е.А. Блохина

Меню на 28 февраля 2024 г (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А. Иванова

№кола	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодная закуска	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №68	Поджарка из филе птицы	80	101,07	278,05	13,3	24,9	0
	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)	5	3,48	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	120	26,4	55,2	0,48	0	13,6
			Итого		166	565,54	20,101	31,65	50,9
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	112,92	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	0049/214/96	Морковь, тушеная с рисом	125	16,4	150,6	2,26	6,37	22,4
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,68	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	120	26,4	55,2	0,48	0	13,6
		Итого		166	469	15,77	20,44	56,215	
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн. закуска	ТТК №80	Салат Огородничий-1	100	33,38	109,2	1,98	7,49	8,84
	Первое бл	5/111-04	Борщ Сибирский без фрикадел.	250	16,21	100,75	3,8	1,84	16,93
	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 №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	101,42	151,76	11,8	11,4	0,7
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный без муки (тома	25	2,92	17,28	0,25	1	3,07
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,96	78,9	2,9	3,8	8,6
	Напиток	6/771-97	Напиток клюквенный	200	34,36	99,76	0,175	0	26,1
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	9,41	42	0,16	0,004	7,8
		Итого		248	639,82	24,229	28,514	72,058	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Меню на 29 февраля 2024 г. (безглютеновая диета, 1 смена)



Директор МБОУ СОШ №12
Е. А. Блохина

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е. А. Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

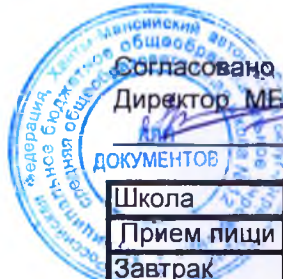
День 29.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	0066/286-96	Омлет смешанный с сосисками	135	98,42	286,8	15,1	24,3	2,2
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	60	26,94	8,4	0,36	0	1,74
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,44	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	120	33,6	45,6	0,96	0	10,32
			Итого		166	412,8	16,675	24,315	31,83
Завтрак комплекс №2 166руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	10	11,88	36,1	2,68	2,73	0
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	101,62	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп.гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	8,98	2,8	0,12	0	0,58
	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)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	105	23,01	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		166	417,1	17,321	16,785	50,45
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК 88	Салат свекольный с огурц (конс.)	60	13,39	36,05	1,24	1,5	4,5
	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	5,2	20,5	0,28	2	0,36
	2 блюдо	003/394-96	Жаркое по-домашнему	50/125	149,79	284,33	17,35	14,89	21,46
	Доп.гарнир	8/97-04	Кукуруза консервированная	30	16,13	12,3	0,93	0,06	2,13
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,13	78	0	0	19,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	584,6	24,784	24,73	65,25

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова

Меню на 01 марта 2024г (безглютеновая диета, 1 смена)



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №2			Отд./корп		День			
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюда	ТТК №1	Котлета по-волжски без панир.	75	77,48	295,2	13,87	24,64	4,8
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	40	17,95	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)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Апельсин	160	49,14	60,8	1,44	0	13,44
			Итого		166	652,97	19,675	29,905	78,77
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	15,71	4,9	0,21	0	1,02
	2 блюда	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	103,46	277,5	14,48	23,95	0,58
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,43	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	130	28,6	59,8	0,52	0	14,7
		Итого		166	621,92	22,475	28,745	71,43	
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	43,64	107,34	0,8	9,99	3,66
	Первое бл	17/133-04	Суп картофельный	250	16,09	121,22	2,56	2,3	23,03
	Первое бл	12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюда	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	108,67	239,7	18,35	16,1	2,5
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	20,99	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	5,76	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,11	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	100	22	46	0,4	0	11,3
		Итого		248	772,48	28,749	35,075	84,61	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова