



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 27 ноября 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)



ИВАНОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп День 27.11.2023

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	84,49	286,8	15,1	24,3	2,2
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	10,4	4,2	0,18	0	0,87
	напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	39,21	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	100	19,3	46	0,4	0	11,3
			Итого		160		484,2	21,25	30,5
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	2 блюдо	ТТК №79	Поджарка из филе индейки	75/25	112,49	310,24	22,97	22,35	4,58
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	19,95	96	2,85	5,7	7,35
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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.	100	17,31	46	0,4	0	11,3
		Итого		160		538,24	26,53	28,08	43,4
Обед 238 руб.	Холодн,закус	ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	19,92	84	1,65	5,02	8,4
	Первое бл	11/135-96	Суп картоф. с фрикадельками	25/250	61,71	161,54	7,96	5,39	21,5
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	29,92	3,024	1,98	0
	2 блюдо	ТТК №8	Рыба(горбуша) запеч.со смет.	60	66,05	148,42	15,85	9	0,835
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст)	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,27	219,37	3,87	5,25	41,8
	напиток	ТТК №54	Напиток грушевый с черной смор	200	19,86	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	55	19,45	19	0,45	0	4,2
			Итого		238		809,79	33,314	27,67

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



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 28 ноября 2023 г.(безглютеновая диета,1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп _____ День 28.11.2023

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	75,7	178,2	9,58	10,53	11,95
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,04	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	9/630-96	Чай с молоком	200	9,8	85,104	1,4	1,6	17,32
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	120	23,08	55,2	0,48	0	13,6
			Итого		160	573,004	20,19	22,31	74,37
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК№74	Биф рубленый (индейка)	80	92,32	216,24	15,58	16,27	1,9
	Гарнир	7/487-96	Рагу овощное	150	23,1	137,54	2,8	6,4	16,78
	напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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.	100	16,5	46	0,4	0	11,3
			Итого		160,01	539,93	23,11	26,795	50,15
Обед 238 руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	16,94	61,8	0,41	5,99	1,58
	Первое бл	13/110-96	Борщ с капустой и картоф.,помис	250	12,09	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
	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 (без муки)	50/50	143,08	281,2	16,4	21,4	6,076
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,19	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	8,58	42	0,16	0,004	7,8
			Итого		238	786,91	28,994	36,834	85,554

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 29 ноября 2023г. (безглютеновая диета, 1 смена)



ИВАНОВА
 ЕВГЕНИЯ
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День		29.11.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 160 руб.	2 блюдо	ТТК №85	Пудинг из творога с рисом	150	91,85	344,6	22,34	15,78	28,9
	2 блюдо		Молоко сгущенное с сахаром	15	7,63	47,25	1,13	1,27	8,4
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,91	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	115	41,01	43,7	1,03	0	9,66
				Итого		160	534,9	25,99	18,72
Завтрак 2 комплекс 160 руб.	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	30	18,4	6,9	0,39	0	1,41
	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	97,64	151,76	11,8	11,4	0,7
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,6	106,14	2,046	2,64	19,73
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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.	105	20,11	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		160	399,1	14,966	14,07	53,88
Обед 238 руб.	Холодн.закус	5а/22-04	Салат из св.помид.с перцем*	60	22,03	64,4	0,48	5,99	2,2
	Первое бл	1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	250	11,6	81,4	1,89	3,67	9,605
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	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	92,53	180,6	25,7	8,54	0,29
	Гарнир	ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	43,52	176,3	3,44	6,49	27,65
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	31,24	131,2	0,45	0	34,14
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	15	8,56	42	0,16	0,004	7,8
				Итого		238	716,07	35,284	27,674

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Е. А. Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 30 ноября 2023 г. (безглютеновая диета, 1 смена)

Отд./корп



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Е. А. Иванова

День

30.11.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0064/487-04	Птица отварная (филе)	75	86,85	255,34	20,25	12,15	16,89
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	15,27	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп.гарнир	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	12,42	4,6	0,26	0	0,94
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	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	20,67	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		160	653,76	29,075	21,51	89,07
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Огурец свежий	30	8,26	3	0,21	0	0,34
	2 блюдо	007/411-96	Бифштекс н/р	53	106,98	177,2	12,72	14,04	0,045
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,19	265,5	8,8	6,14	47,24
	Напиток	11/705-04	Напиток из шиповника	200	12,52	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	17,75	46	0,4	0	11,3
			Итого		160	612,4	22,985	20,195	88,495
Обед 238 руб.	Холодн.закус	ТТК №99	Салат Фруктовый	100	40,78	43,9	0,7	0	10,27
	Первое бл	8/138-96	Суп картоф. с горохом (без грена)	250	13,24	220,97	8,35	4,2	39,7
	Первое бл	20/т17-96	Филе птицы отварное для 1 блюд	10	12,34	18,3	1,76	1,23	0,04
	2 блюдо	006/479-97	Биточки по- белорусски	75	134,08	200,64	15,75	13,66	1,09
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,04	154,3	3,26	4,69	26,3
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	12,38	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	4,14	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		238	792,67	30,01	23,81	116,15

Зам. директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А.Блохина

Меню на 01 декабря 2023г (безглютеновая диета, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			День		01.12.2023
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	99,46	409,4	13,77	21,58	42,68
	Доп. гарнир	8/97-04	Огурец консервированный	20	9,26	3,8	0,56	0	0,26
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
				Итого		160	633,35	19,605	25,69
Завтрак комплекс №2 160 руб.	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №95а	Суфле из филе курицы	100	119,16	277,9	22,28	19,9	1,04
	Гарнир	20/523-04	Капуста отварная	150	16,3	78,9	2,9	3,8	8,6
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,65	58	0,2	0	14,97
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,05	14	0,055	0,015	2,6
			Итого		160	482,95	29,455	27,81	27,21
Обед 238 руб.	Холодн.закус	9/24-04	Салат Полонынский	100	29,26	123,2	1,48	9,99	7,032
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	20,19	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	26,22	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	ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка"припущ.	90	73,33	250,69	11,5	19,27	8,3
	Гарнир	12/216-04	Картофель тушеный	150	28,61	181,5	3,15	9,6	27,75
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный	200	13,2	76,86	0,13	0	20,23
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	110	38,29	41,8	0,99	0	9,24
			Итого		238	866,72	23,104	46,17	97,17

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова