



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 29 января 2024 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

29.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1 комплекс 166 руб	Мучные изд.	ТТК №62	Бутерброд горячий с колбасой и с	15/15/20	33,02	138,55	7,3	7,64	10,46
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	27,17	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	44,3	119,2	5,46	6,17	10,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	15	1,21	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	150	32,86	69	0,6	0	16,95
			Итого		166	706,35	21,54	24,94	103,195
Завтрак 2 комплекс 166 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	0062/463-04	Тефтели из говядины с рисом (пар	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	15	6,08	2,1	0,09	0	0,44
	Напиток	ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	12,9	71,35	1,38	1,64	13,64
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	15	1,21	58,25	1,9	0,15	13,08
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		166	443,12	22,5	19,095	47,65
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	25,48	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 блюдо	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	112,1	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,27	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	10,13	98,12	0,198	0	25,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с	25	2,01	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96
	Фрукты	14/м24-96	Груша	120	46,64	50,4	0,48	0	12,84
		Итого		248	816,56	28,932	22,936	129,678	

Зам.директора по ОП ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 29 января 2024 г.(возрастная категория 12-18лет,2 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа

МБОУ СОШ №12

Отд./корп

День

29.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед 166 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	25,48	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	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	112,1	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	10,27	244,82	6,44	5,1	46,08
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	15	1,26	34,95	1,14	0,09	7,845
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		166	662,07	24,33	20,836	98,458
Полдник 166 руб	Мучные изд.	ТТК №30	Сочень с творогом	110	41,7	396,16	11,62	18,77	47,96
	Напиток	ТТК №70	Какао "Чукка "(витамин.)	200	44,3	119,2	5,46	6,17	10,8
	К/молочные		Йогурт Югорский	125	39,2	79,5	1,5	1,5	15
	Фрукты	14/т24-96	Груша	105	40,8	44,1	0,42	0	11,23
			Итого		166	638,96	19	26,44	84,99
			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 30 января 2024 г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День

30.01.2024

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)	75	73,62	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	14,04	4,6	0,26	0	0,94
	Напиток	ТТК №105	Напиток плодово-ягодный	200	14,58	76,86	0,13	0	20,23
	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	Яблоко св.	178	39,02	82,8	0,72	0	20,34
			Итого		166	648,66	27,3	22,01	89,515
Завтрак комплекс №2 166 руб	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	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп. гарнир	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 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	Яблоко св.	103	22,64	59,8	0,52	0	14,7	
			Итого		166	641,95	34,7	15,2	96,305
Обед 248руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	100	48,27	103,04	0,68	9,99	2,64
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	22,68	124,5	2,58	4,3	19,4
	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	0037/420-96	Рулет с луком и яйцом	100	124,46	220	14,57	12,8	12,27
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	2 блюдо	0039/528-96	Соус красный основной	30	1,1	14,1	0,25	0,62	1,99
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	32	2,56	72,23	2,356	0,186	16,213
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,76	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		248	872,91	28,35	36,246	113,941

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 30 января 2024 г (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Отд./корп

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

Е.А.Иванова

День 30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки *	Жиры	Углеводы
Обед 166 руб	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	28,99	61,8	0,41	5,99	1,58
	Холодн.закус	14/т24-96	Яблоко св.	30	6,6	13,8	0,12	0	3,4
	Первое бл	14/129-96	Рассольник Ленинградский(помид,	250	22,68	124,5	2,58	4,3	19,4
	Первое бл	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0019/458-04	Рулет с луком и яйцом	70	81,77	154	10,2	8,97	8,58
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паст	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	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	1,91	58,25	1,9	0,15	13,075
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирова	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		166	738,75	20,35	26,78	109,133
Полдник 166 руб	Мучные изд.	7/701-96	Колбаса запеченная в тесте	100	54,81	314,1	10,9	16,95	31,6
	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	Апельсин	145	44,45	55,1	1,3	0	10,92
	Сок		Сок фруктовый	200	26,74	94	1	0	23,4
				Итого		166	677,2	19	21,95
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Е.А. Олохина

Меню на 31 января 2024 г (возрастная категория 12-18лет, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Е.А. Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День			31.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб.	Холодная закус	7/97-04	Сыр порц	15	17,84	54,15	4,02	4,095	0
	2 блюдо	ТТК №66	Тефтели из курицы тушеные в со	80/40	66,01	234,23	9,55	15,27	15,51
	Напиток	4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	8,56	204,02	5,37	4,27	38,4
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	17,85	4,9	0,21	0	1,02
	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	Апельсин	160	49,43	60,8	1,44	0	13,44
			Итого		166	695,85	23,37	23,905	101,055
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	15	7,65	2,1	0,09	0	0,44
	2 блюдо	007/411-96	Биштекс 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 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
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	105	23,12	48,3	0,42	0	11,87
			Итого		166	504,3	17,89	20,65	64,825
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	ТТК №80	Салат Огородничий-1	100	35,26	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	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0018а/416-96	Котлета рубленая	75	101,82	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная пасл	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	50	7,21	41,3	1,17	1,76	5,27
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	12,73	109,26	0,165	0	28,81
	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	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	114	25,09	52,9	0,46	0	13
			Итого		248	873,93	28,985	29,06	128,938

Зам. по эк. Nutr И.В. Марасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 31 января 2024 г (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)



ИВАНОВА
 Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп			Деябь		31.01.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 166руб.	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	5/111-04	Борщ Сибирский без фрикадел.	250	16,21	100,75	3,8	1,84	16,93
	Первое бл	13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0018а/416-96	Котлета рубленая	75	101,82	205,53	12,99	11,05	14,34
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная пасс	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67
	Гарнир	11/470-96	Картофель отварной	100	13,61	106,14	2,046	2,64	19,73
	Гарнир	9/482-96	Капуста тушеная	50	7,21	41,3	1,17	1,76	5,27
	Сладкое бл	4/639-04	Компот из сухофруктов	200	7,76	129,4	1,04	0	33,56
	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	12	0,81	25,8	0,816	0,144	5,568
			Итого		166	783,77	25,702	24,594	120,121
Полдник комплекс №1 166 руб.	Хл.булочные	14/643 Нац.	Эчпочмак	100	51,06	251,91	9,12	10,76	31,74
	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	Апельсин	233	72,14	98,8	2,34	0	21,8
				Итого		166	488,21	13,16	12,26
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12
Иванова Е.А.

Школа МБОУ СОШ №12

Меню на 01 февраля 2024г. (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)



Утверждаю
Индивидуальный предприниматель
Иванова Е.А.

День 01.02.2024

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки *	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 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	20	10,17	63	1,44	1,7	11,2
	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	6,29	24,3
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	138	30,28	64,4	0,56	0	15,82
			Итого		166	743,95	34,37	27,35	97,69
Завтрак комплекс №2 166 руб.	2 блюдо	ТТК №78	Котлета натуральная рубленая	50	102,05	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	30	15,3	4,2	0,18	0	0,87
	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 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
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	135	29,13	62,1	0,54	0	15,25
			Итого		166	450,3	16,966	14,28	66,62
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн. закус	ТТК №88	Салат свекольный с огурцами (ко	100	22,32	60,1	2,1	2,5	7
	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	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	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	25	13,44	10,25	0,775	0,05	1,775
	Напиток	ТТК №103	Напиток витамин. "Витошка"	200	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	26	2,09	60,58	1,976	0,156	13,598
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		248	650,43	27,895	24,966	80,091

Зам.директора по ОП

Н.В. Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

Меню на 01 февраля 2024г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Школа МБОУ СОШ №12 Отд./корп

День 01.02.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	ТТК 88а	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	13/т. 1-04	Сметана для 1 блюда	5	2,3	10,25	0,14	1	0,018
	2 блюдо	0048/394-96	Жаркое по-домашнему	40/125	122,63	252,2	14,2	14,92	20,92
	Сладкое бл	3/631-04	Компот из св яблок	200	13,3	126,56	0,08	0	33,55
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	1,66	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
			Итого		166	588,66	19,71	21,93	86,288
Полдник 166 руб.	2 блюдо	0060/362-04	Пудинг из творога (без изюма)	135	87,62	334,75	22,14	15,7	26,9
			Йогурт молочный "Югорский"	125	39,2	78	2,8	2,5	11
	Напиток	7/628-96	Чай с сахаром	200	3,6	58	0,2	0	14,97
	Фрукты	14/т24-96	Мандарин	137	35,58	53,2	1,12	0	12
			Итого		166	523,95	26,26	18,2	64,87
			Итого		0	0	0	0	0

Зам.директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 02 февраля 2024г (возрастная категория 12-18 лет, 1 смена)

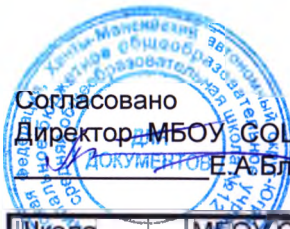


Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп		День				02.02.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак комплекс №1 166 руб.	2 блюдо	ТТК №1	Котлета по-волжски(горбуша)	75	82,41	295,2	13,87	24,64	4,8	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	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	
	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	17,85	4,9	0,21	0	1,02	
	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 витаминизированный	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	135	41,64	51,3	1,22	0	11,34	
			Итого		166	736,55	22,54	31,22	95,635	
Завтрак комплекс №2 166 руб.	Холодн.закус	8/97-04	Помидоры свежие	35	17,85	4,9	0,21	0	1,02	
	2 блюдо	ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	100,96	277,5	14,48	23,95	0,58	
	2 блюдо	0051/593/04	Соус томатный (томатная паста)	25	2,92	17,28	0,25	1	1,67	
	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 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 витаминизированный	15	1,04	32,25	1,02	0,18	6,96	
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	120	26,42	55,2	0,48	0	13,56	
			Итого		166	711,1	25,55	30,06	89,395	
Обед комплекс №1 248 руб.	Холодн.закус	5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	48,46	107,34	0,8	9,99	3,66	
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	12,81	113,78	2,63	3,53	18,97	
	Первое бл	12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	27,74	29,92	3,024	1,98	0	
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки,запеченное под соус	60/40	107,17	239,7	18,35	16,1	2,5	
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3	
	Сладкое бл	5/646-96	Компот из апельсинов	200	27,39	131,2	0,45	0	34,14	
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	25	2,04	58,25	1,9	0,15	13,075	
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64	
			Итого		248	855,99	31,094	36,56	103,285	

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

Меню на 02 февраля 2024г. (возрастная категория 12-18 лет, 2 смена)



Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А. Иванова

Школа	МБОУ СОШ №12			Отд./корп	День				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед комплекс №1 166 руб.	Холодн. закус	ТТК №82а	Салат "Уральский"(св. капуста, гор	60	10,87	72,36	1,16	6,024	3,54
	Первое бл	9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	12,81	113,78	2,63	3,53	18,97
	2 блюдо	ТТК №101	Филе индейки, запеченное под соус	60/40	107,17	239,7	18,35	16,1	2,5
	Гарнир	1/472-96	Пюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	10,13	98,12	0,198	0	25,8
	Хлеб белый	ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	33	2,63	72,23	2,356	0,186	16,213
	Хлеб рж/пшен	ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизирован	10	0,7	21,5	0,68	0,12	4,64
			Итого		166	771,99	28,634	30,65	97,963
Полдник 166 руб.	Мучные изд.	7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	65,27	326,6	11,2	18,2	31,61
	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	150	57,93	63	0,6	0	16,5
			Итого		166	527,1	13,5	19,7	78,08
			Итого		0	0	0	0	0

Зам. директора по ОП

Н.В. Тарасова