



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

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

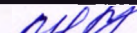


Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель
 Е.А.Иванова

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	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	0
	2 блюдо	0020/413-04	Колбаса отварная	30	24,3	75,6	3,51	6,84	0
	2 блюдо	ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	27,17	229,15	5,36	10,92	29,1
	Напиток	ТТК №90	Какао "Чукка "	200	44,3	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	Апельсин	129	39,85	49,4	1,17	0	10,92
			Итого		166	573,55	20,97	29,42	56,02
Завтрак 2 комплекс 166 руб	Холодн.закус	7/97-04	Сыр порц	20	23,78	72,2	5,36	5,46	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	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	1,91	14	0,055	0,015	2,6
		Итого		166	395,42	21,315	20,205	32,53	
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	27,74	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	002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	112,1	160,75	12,59	10,76	3,59
	Гарнир	5/463-96	Гречка отварная	150	11,2	207,72	7,01	4,78	37,56
	Напиток	5/646-96	Напиток апельсиновый	200	10,13	98,12	0,198	0	25,8
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,6	28	0,11	0,03	5,2
	Фрукты	14/т24-96	Груша	105	39,9	44,1	0,42	0	11,23
		Итого		248	710,66	26,632	22,316	104,713	

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



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12

Меню на 30 января 2024 г (безглютеновая диета, 1 смена)

Утверждаю
 Индивидуальный предприниматель

Е.А. Блюхина

Е.А. Иванова

Школа МБОУ СОШ № 12

Отд./корп

День 30.01.2024

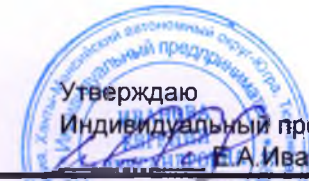
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки *	Жиры	Углеводы
Завтрак комплекс №1 166 руб	2 блюдо	ТТК №49	Оладьи из печени (яйцо) без муки	75	73,62	239,6	20,01	16,99	1,67
	Гарнир	1/472-96	Гюре картофельное	150	21,69	154,3	3,26	4,69	26,3
	Холодн.закус	22/97-04	Перец сладкий болгарский	40	26,5	9,2	0,52	0	1,88
	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	Апельсин	120	37,29	45,6	1,08	0	10,08
			Итого		166	520,7	25,125	21,695	57,5
Завтрак комплекс №2 166 руб	2 блюдо	0061/357-96	Мясо (говядина)отварное	50	139,08	148,6	15,1	9,9	0
	Гарнир	6/464-96	Рис отварной	150	14,53	219,37	3,87	5,25	41,8
	Доп.гарнир	8/97-04	Горошек зеленый конс	15	5,49	6,15	0,47	0,03	1,065
	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
			Итого		166	446,12	19,695	15,195	60,435
Обед 248руб.	Холодн.закус	1/60-04	Салат по-щекински	60	28,99	61,8	0,41	5,99	1,58
	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	10	4,6	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 (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
	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.	115	25	52,9	0,46	0	13
			Итого		248	730,95	23,26	28,47	97,98

Зам.директора по О.П.

Н.В.Тарасова



Меню на 31 января 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					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 №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	3,3	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	120	26,58	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	112,82	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	6,6	28	0,11	0,03	5,2	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	120	26,58	55,2	0,48	0	13,6	
			Итого		166	469	15,77	20,44	56,215	
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/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	ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (гов.	50	102,05	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	
	Сладкое бл	ТТК №53	Компот из мандаринов и яблок	200	12,73	109,26	0,165	0	28,81	
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,13	14	0,055	0,015	2,6	
	Фрукты	14/м24-96	Яблоко св.	117	25,7	52,9	0,46	0	13	
		Итого		248	674,22	24,574	28,525	82,568		

Зам. директора по ОП

Н.В.Тарасова



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №12

Е. А. Блохина

Меню на 01 февраля 2024 г. (безглютеновая диета, 1 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
Завтрак комплекс №1 166 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	Помидоры свежие	30	15,3	4,2	0,18	0	0,87
	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	Мандарин	170	44,09	64,6	1,36	0	14,62
			Итого		166	427,6	16,895	24,315	35,26
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	102,05	151,76	11,8	11,4	0,7
	Доп. гарнир	8/97-04	Помидоры свежие	20	10,2	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/м24-96	Яблоко св.	100	21,36	46	0,4	0	11,3
			Итого		166	414,8	17,301	16,785	49,88
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/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	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	17,6	78	0	0	19,4
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	10	6,73	28	0,11	0,03	5,2
			Итого		248	584,6	24,784	24,73	65,25

Зам.директора по ОП

Н.В. Тарасова

Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

Меню на 02 февраля 2024г (безглютеновая диета, 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 без панир.	75	82,41	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	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		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Апельсин	145	44,31	55,1	1,3	0	10,92
			Итого		166	646,57	19,505	29,905	76,11
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
	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	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	Яблоко св.	141	31,09	64,4	0,56	0	15,82
			Итого		168	626,52	22,515	28,745	72,55
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	17/133-04	Суп картофельный	250	11,64	121,22	2,56	2,3	23,03
	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
	Напиток	8/627-96	Чай с лимоном	200/7	6	60	0,3	0	15,22
	Хлеб		Хлебцы злаковые (гречневые)	5	3,3	14	0,055	0,015	2,6
	Фрукты	14/т24-96	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