



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Согласовано"

Председатель управляющего совета СОШ №12
 Е.А.Черникова



"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (7-11 лет, 1 смена)
 1 неделя (1 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные веще				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Завтрак 160 руб (1 комплекс)															
ТТК №62	Бутерброд горячий с колбасой и	15/15/20	50	7,3	7,64	10,46	138,6	166	5,95	120,1	0,44	0,03	0,1	0,43	0,42
ТТК №25	Каша молочная Дружба	200/10	210	5,36	10,92	29,1	229,2	132,5	28,8	135	1,18	0,07	0,25	0,67	1,07
ТТК №70	Какао "Чукка "(витамины.)	200	200	5,46	6,17	10,8	119,2	117,4	16,5	114,1	0,55	0,01	0,11	0,21	0,41
ТК №11	Хлеб в/с	15	15	1,14	0,09	7,845	34,95	3	2,1	9,75	0,14	0	0,03	0,25	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
14/т24-96	Фрукты св.(мандарин,апельс.)	100	100	0,8	0	8,6	38	35	11	17	0,1	0	0,09	0,2	38
	Итого завтрак			20,74	24,94	71,45	581,4	458,9	66,7	402,1	2,52	0,11	0,59	1,98	39,9
Обед 238 руб.															
20/49-04	Салат из моркови	100	100	1,25	0,096	11,71	50,4	49,1	36,5	52,8	1,17	0	0,12	0,95	4,85
1/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помид	250	250	1,89	3,67	9,605	81,4	38,55	21,7	48,01	1,03	0,02	0,13	0,86	32,9
12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	10	3,024	1,98	0	29,92	1,44	3,36	31,68	0,42	0	0,03	0,09	0
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02
002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	90	12,59	10,76	3,59	160,8	10,93	15,3	136,6	1,83	0,02	0,15	1,93	1,83
4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	150	5,37	4,27	38,4	204	10,44	8,32	45,42	0,62	0,02	0,13	1,2	0
5/646-96	Напиток лимонный	200	200	0,144	0	24,53	94,72	6,88	1,92	3,52	1,68	0	0,01	0,04	6,64
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
14/т24-96	Фрукты св.(груши,яблоки)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5
	Итого обед			27,73	22,11	118,6	764	150,1	110	371,7	9,63	0,07	0,77	6,02	51,2
	Всего за день			48,47	47,05	190	1345	609,1	177	773,8	12,2	0,18	1,36	8	91,1
Завтрак 160 руб (2 комплекс)															
7/97-04	Сыр порц	15	15	4,02	4,095	0	54,15	156	0	81,75	0	0,03	0,06	0,05	0,42
0062/463-0	Тефтели из говядины с рисом (п	75/30	105	11,53	9,29	7,25	156,9	10,35	14,7	126,4	1,7	0,01	0,14	0,46	1,2
20/523-04	Капуста отварная	150	150	2,9	3,8	8,6	78,9	135,6	25,4	50,03	0,04	0,02	0,7	0,27	70

8/97-04	Помидоры свежие	20	20	0,12	0	0,58	2,8	1,6	0	7	0,1	0	0,01	0,08	4
ТТК №10	Напиток кофейный на сг.молоке	200	200	1,38	1,64	13,64	71,35	58,39	6,46	41,61	0,05	0,01	0,01	0,04	0,22
ТК №11	Хлеб в/с	20	20	1,52	0,12	10,46	46,6	4	2,8	13	0,18	0	0,03	0,33	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Итого завтрак			22,15	19,07	45,17	432,2	370,9	51,6	325,9	2,19	0,07	0,97	1,45	75,8

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина



"Согласовано"
 Председатель управляющего совета СОШ №12
 Е.А.Черникова

Меню

перспективное меню обедов и полдников для школьного питания (7-11 лет, 2 смена)
 1 неделя (1 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калории (ккал) в блюде	Минеральные веще				Витамины (мг)					
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)		
	обед 160 руб.																
20/49-04	Салат из моркови	100	100	1,25	0,096	11,71	50,4	49,1	36,5	52,8	1,17	0	0,12	0,95	4,85		
1/120-96	Щи из св.капусты с карт.,помид	250	250	1,89	3,67	9,605	81,4	38,55	21,7	48,01	1,03	0,02	0,13	0,86	32,9		
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02		
002/437-04	Гуляш из говядины	40/50	90	12,59	10,76	3,59	160,8	10,93	15,3	136,6	1,83	0,02	0,15	1,93	1,83		
4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	150	5,37	4,27	38,4	204	10,44	8,32	45,42	0,62	0,02	0,13	1,2	0		
5/646-96	Напиток лимонный	200	200	0,144	0	24,53	94,72	6,88	1,92	3,52	1,68	0	0,01	0,04	6,64		
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	Итого завтрак			24,3	20,13	107,9	692	129,7	94,5	324	6,91	0,07	0,69	5,57	46,2		
	Полдник 160 руб.																
ТТК №30	Сочень с творогом	110	110	11,62	18,77	47,96	396,2	74,67	21,6	136	1,03	0,07	0,28	4,76	0,34		
ТТК №70	Какао "Чукка" (витамин.)	200	200	5,46	6,17	10,8	119,2	117,4	16,5	114,1	0,55	0,01	0,11	0,21	0,41		
14/т24-96	Фрукты св.(груши,яблоки)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5		
	Итого обед			17,48	24,94	69,46	557,4	211,1	50,1	266,1	3,88	0,08	0,44	5,33	5,75		
	Всего за день			41,78	45,07	177,3	1249	340,8	145	590,1	10,8	0,15	1,13	10,9	51,9		

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Председатель управляющего совета СОШ №12
 Е.А. Черникова



Меню перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (7-11 лет, 1 смена)

1 неделя (2 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калории (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Завтрак 160 руб.(1 комплекс)															
ТТК №49	Оладьи из печени (яйцо)	75	75	20,01	16,99	1,67	239,6	37,34	36,9	348	1,93	3,03	2,15	1,97	24,8
1/472-96	Пюре картофельное	150	150	3,26	4,69	26,3	154,3	41,3	32,7	95,78	1,19	0,03	0,25	1,29	25,8
22/97-04	Овощи св.(перец, томат, огурец)	25	25	0,33	0	1,18	5,75	1,5	2,5	6,25	0,2	0	0,04	0,15	37,5
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
14/т24-96	Фрукты св(апельсин, мандарин)	100	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,07	0,22	60
	Итого завтрак			27,62	22,01	72,56	586,2	123,6	95,5	507,8	4,19	3,06	2,59	4,22	148
Обед 238 руб.															
1/60-04	Салат по-щекински	100	100	0,68	9,99	2,64	103	11,19	1,38	34,11	0,49	0	0,06	5,86	23,5
4/129-96	Рассольник Ленингр.(помидор)	250	250	2,58	4,3	19,4	124,5	19,8	26,5	71,05	1,18	0	0,15	3,12	16
12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	10	3,024	1,98	0	29,92	1,44	3,36	31,68	0,42	0	0,03	0,09	0
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	10	10	0,28	2	0,36	20,5	8,6	0,8	6	0,02	0,02	0,01	0	0,03
0037/420-9	Рулет с луком и яйцом	100	100	14,57	12,8	12,27	220	49,07	29,3	182,6	2,27	0,08	1,33	1,14	3,6
0051/а/593-	Соус томатный(с помидорами)	30	30	0,3	1,08	2	20,78	3,25	1,12	8,8	0,13	0,07	0,02	0,14	3,4
6/464-96	Рис отварной	150	150	3,87	5,25	41,8	219,4	14,59	11,5	53,74	0,99	0,03	0,07	0,39	0
12/638-04	Компот из кураги	200	200	1,04	0	33,14	129,2	32,2	21,6	29,6	2,46	0	0,1	0,36	11,6
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Итого обед			28,92	37,67	129,3	947,1	150,1	101	440	8,31	0,2	1,83	11,7	58,2
	Всего за день			56,54	59,68	201,9	1533	273,8	197	947,7	12,5	3,26	4,42	16	206
Завтрак 160 руб.(2 комплекс)															
0061/357-9	Мясо (говядина)отварное	50	50	15,1	9,9	0	148,6	7,2	16,8	158,4	2,1	0	0,17	0,45	0
6/464-96	Рис отварной	150	150	3,87	5,25	41,8	219,4	14,59	11,5	53,74	0,99	0,03	0,07	0,39	0

8/97-04	Кукуруза консервированная	10	10	0,31	0,02	0,71	4,1	1,6	2,1	5,3	0,07	0	0,02	0,12	1
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
TK №11	Хлеб в/с	15	15	1,14	0,09	7,845	34,95	3	2,1	9,75	0,14	0	0,03	0,25	0
TK №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Итого завтрак			21,3	15,38	69,97	486,5	31,39	34,8	233,3	3,42	0,03	0,29	1,43	1

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В.Тарасова



"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

"Согласовано"

Председатель управляющего совета СОШ №12

Е.А.Черникова



"Утверждаю"

ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное меню обедов и полдников для школьного питания (7-11 лет, 2 смена)

1 неделя (2 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Обед 160 руб.															
1/60-04	Салат по-щекински	60	60	0,41	5,99	1,58	61,8	7,14	0,8	20,46	0,3	0	0,04	3,52	14,1
4/129-96	Рассольник Ленингр.(помидор)	250	250	2,58	4,3	19,4	124,5	19,8	26,5	71,05	1,18	0	0,15	3,12	16
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02
0019/458-0	Рулет с луком и яйцом	70	70	10,2	8,97	8,58	154	34,35	20,5	127,8	1,59	0,06	0,19	0,8	2,52
0051/б/593-	Соус томатный(с помидорами)	25	25	0,25	1	1,67	17,28	1,08	0,78	2,15	0,05	0	0	0,03	0,28
6/464-96	Рис отварной	150	150	3,87	5,25	41,8	219,4	14,59	11,5	53,74	0,99	0,03	0,07	0,39	0
12/638-04	Компот из кураги	200	200	1,04	0	33,14	129,2	32,2	21,6	29,6	2,46	0	0,1	0,36	11,6
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Итого завтрак			21,07	26,78	123,9	796,2	123,5	87,9	330,2	6,92	0,09	0,68	8,86	44,5
Полдник 160 руб.															
7/701-96	Колбаса запеченная в тесте	100	100	10,9	16,95	31,6	314,1	31,4	20,5	131,1	1,51	0,03	0,13	2,26	0
	Напиток молочный "Снежок"	200	200	5,6	5	22	156	340	22	266	0,1	0	0,04	0,14	1,4
14/т24-96	Фрукты св(апельсин,мандарин)	100	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,07	0,22	60
	Итого обед			17,4	21,95	62	508,1	405,4	55,5	420,1	1,91	0,03	0,24	2,62	61,4
	Всего за день			38,47	48,73	185,9	1304	528,9	143	750,4	8,83	0,12	0,92	11,5	106

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



Согласовано
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Согласовано"

Председатель управляющего совета СОШ №12
 Е.А.Черникова



"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (7-11 лет, 1 смена)

1 неделя (3 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калории (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Завтрак 160 руб. (1 комплекс)															
7/97-04	Сыр порц	15	15	4,02	4,095	0	54,15	156	0	81,75	0	0,03	0,06	0,05	0,42
ТТК №66	Тефтели из курицы тушеные в соусе	80/40	120	9,55	15,27	15,51	234,2	38,67	20,7	140,2	1,4	0,04	0,46	0,74	3,88
4/469-96	Макаронные изделия отварные	150	150	5,37	4,27	38,4	204	10,44	8,32	45,42	0,62	0,02	0,13	1,2	0
8/97-04	Овощи св.(помидор,огурец)	35	35	0,21	0	1,02	4,9	2,8	0	12,25	0,18	0	0,02	0,14	7
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №11	Хлеб в/с	20	20	1,52	0,12	10,46	46,6	4	2,8	13	0,18	0	0,03	0,33	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
14/т24-96	Фрукты св.(груши,яблоки)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5
	Итого завтрак			21,95	23,88	95,7	665,4	235,9	46,1	314,8	4,8	0,09	0,77	3,04	16,3
Обед 238 руб.															
17/27-96	Салат Витаминный (ябл. и морк.)	100	100	1,1	5,02	12,73	98,03	49,7	16,3	28,14	0,38	0	0,2	4,29	21,8
2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,85	1,68	13,12	76,02	44,37	31,2	50,15	1,05	0,01	0,17	0,82	20,4
12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	10	3,024	1,98	0	29,92	1,44	3,36	31,68	0,42	0	0,03	0,09	0
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02
0018а/416-1	Котлета рубленая	75	75	12,99	11,05	14,34	205,5	24,33	17,6	139,8	1,75	0,02	0,18	0,9	0,89
0051/593/0-1	Соус томатный (томатная паста)	25	25	0,25	1	1,67	17,28	1,08	0,78	2,15	0,05	0	0	0,03	0,28
11/470-96	Картофель отварной	100	100	2,046	2,64	19,73	106,1	10,84	23,1	58,7	0,91	0,01	0,17	0,18	20
9/482-96	Капуста тушеная	50	50	1,17	1,76	5,27	41,3	50,22	9,95	20,83	0,08	0	0,27	1,1	29,2
3/631-04	Компот из св яблок	200	200	0,08	0	33,55	126,6	4,48	0	2,4	0,15	0	0,01	0,25	0,96
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
14/т24-96	Фрукты св.(груши,яблоки)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5
	Итого обед			25,97	26,46	131,2	843,5	219,3	125	387,6	7,66	0,06	1,24	8,6	98,6
	Всего за день			47,92	50,34	226,9	1509	455,2	171	702,3	12,5	0,15	2,01	11,6	115

Завтрак 160 руб. (2 комплекс)															
8/97-04	Овощи св. (помидор, огурец)	35	35	0,21	0	1,02	4,9	2,8	0	12,25	0,18	0	0,02	0,14	7
007/411-96	Бифштекс н/р	53	53	12,72	14,04	0,045	177,2	7,23	14,6	134,6	1,71	0,02	0,19	0,5	0
0049/214/96	Морковь , тушенная с рисом	125	125	2,3	5,6	22,4	144,3	38,8	28,4	55,6	1,14	0,03	0,11	3,4	3,18
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
14/т24-96	Фрукты св. (груши, яблоки)	100	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0	0,05	0,36	5
	Итого завтрак			18,41	19,91	66,85	506,2	77,83	60,8	240,8	5,68	0,05	0,43	5,04	15,2

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

"Согласовано"
 Председатель управляющего совета СОШ №12
 Е.А. Черникова



"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное меню обедов и полдников для школьного питания (7-11 лет, 2 смена)

1 неделя (3 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Обед 160 руб.															
17/27-96	Салат Витаминный (ябл. и мор.)	100	100	1,1	5,02	12,73	98,03	49,7	16,3	28,14	0,38	0	0,2	4,29	21,8
2/110-96	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,85	1,68	13,12	76,02	44,37	31,2	50,15	1,05	0,01	0,17	0,82	20,4
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02
0018а/416-	Котлета рубленая	75	75	12,99	11,05	14,34	205,5	24,33	17,6	139,8	1,75	0,02	0,18	0,9	0,89
0039/528-96	Соус красный основной	30	30	0,25	0,62	1,99	14,1	2,36	1,55	4,3	0,09	0	0,01	0,06	0,55
11/470-96	Картофель отварной	100	100	2,046	2,64	19,73	106,1	10,84	23,1	58,7	0,91	0,01	0,17	0,18	20
9/482-96	Капуста тушеная	50	50	1,17	1,76	5,27	41,3	50,22	9,95	20,83	0,08	0	0,27	1,1	29,2
3/631-04	Компот из св яблок	200	200	0,08	0	33,55	126,6	4,48	0	2,4	0,15	0	0,01	0,25	0,96
ТК №11	Хлеб в/с	20	20	1,52	0,12	10,46	46,6	4	2,8	13	0,18	0	0,03	0,33	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Итого завтрак			21,83	24,01	115,8	746	199,6	105	326,5	4,72	0,06	1,13	8,15	93,9
Полдник 160 руб.															
14/643 Нац	Эчпочмак	100	100	9,12	10,76	31,74	251,9	22,67	20,8	106,9	1,42	0,02	0,21	2,71	6,8
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
14/т24-96	Фрукты св.(мандарин,апельсин)	130	130	1,04	0	11,18	49,4	45,5	14,3	22,1	0,13	0	0,12	0,26	49,4
	Итого обед			10,36	10,76	57,89	359,3	68,17	35,1	129	1,55	0,02	0,33	2,97	56,2
	Всего за день			32,19	34,77	173,7	1105	267,8	140	455,5	6,27	0,07	1,46	11,1	150

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А. Блохина

"Согласовано"
 Председатель управляющего совета СОШ №12
 Е.А. Черникова



"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (7-11 лет, 1 смена)
 1 неделя (4 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход		Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
		7-11 лет (гр)	порции (гр)					Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Завтрак 160 руб. (1 комплекс)															
0060/362-0	Пудинг из творога (без изюма)	135	135	22,14	15,7	26,9	334,8	200	35,6	282,4	1,07	0,12	0,44	1,16	0,7
	Молоко сгущенное с сахаром	20	20	1,44	1,7	11,2	63	61,4	6,8	43,8	0,04	0,01	0,05	0,03	0,2
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
1/773-04	Булочка Веснушка	50	50	4,29	4,9	25,71	157,4	7,89	6,27	31,89	0,46	0,01	0,09	2,3	0,07
14/м24-96	Фрукты(мандарин,апельсин)	100	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,07	0,22	60
	Итого завтрак			28,97	22,3	87,18	651,2	303,3	61,6	381,1	1,87	0,13	0,65	3,71	61
Обед 238 руб.															
ТТК №88	Салат свекольный с огурцами (с	100	100	2,1	2,5	7	60,1	34	28,7	37,9	1,37	0	0,05	2,93	7,5
7/132-96	Суп из овощей	250	250	1,85	4,27	12,2	95,5	24	21,5	50,47	0,9	0	0,14	3,03	22,3
12/м8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	10	3,024	1,98	0	29,92	1,44	3,36	31,68	0,42	0	0,03	0,09	0
13/м.1-04	Сметана для 1 блюда	10	10	0,28	2	0,36	20,5	8,6	0,8	6	0,02	0,02	0,01	0	0,03
003/394-96	Жаркое по-домашнему	50/125	175	17,35	14,89	21,46	284,3	21,59	41	225,1	3,17	0	0,35	3,17	22,8
8/97-04	Овощи св.или конс.(помидор,огур	35	35	0,21	0	1,02	4,9	2,8	0	12,25	0,18	0	0,02	0,14	7
ТТК №39	Компот из яблок и груш	200	200	0,16	0	28,23	106,6	4,48	0	2,4	0,15	0	0,01	0,25	0,96
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Итого обед			27,55	25,91	87,99	681,6	106,9	101	388,2	6,56	0,02	0,67	10,2	60,5
	Всего за день			56,52	48,21	175,2	1333	410,2	163	769,2	8,43	0,15	1,32	14	122
Завтрак 160 руб. (2 комплекс)															
7/97-04	Сыр порц	10	10	2,68	2,73	0	36,1	104	0	54,5	0	0,02	0,04	0,03	0,28
ТТК №78	Котлета натурал. рубленая (го	50	50	11,8	11,4	0,7	151,8	10,4	16,9	130,2	1,68	0,02	0,19	1,12	0,7
8/97-04	Овощи св.или консервир.(помидо	30	30	0,18	0	0,87	4,2	2,4	0	10,5	0,15	0	0,02	0,12	6
11/470-96	Картофель отварной	100	100	2,046	2,64	19,73	106,1	10,84	23,1	58,7	0,91	0,01	0,17	0,18	20
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №11	Хлеб в/с	20	20	1,52	0,12	10,46	46,6	4	2,8	13	0,18	0	0,03	0,33	0

ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
14/т24-96	Яблоко св.	135	135	0,54	0	15,25	62,1	21,6	12,2	14,85	2,97	0	0,04	0,85	17,6
	Итого завтрак			19,65	17,01	66,62	486,4	158,2	57,2	287,9	6,01	0,05	0,51	2,85	44,5

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В.Тарасова

"Согласовано"

Директор МБОУ СОШ №12

Е.А.Блохина

"Согласовано"

Председатель управляющего совета СОШ №12

Е.А.Черникова

"Утверждаю"

ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное меню обедов и полдников для школьного питания (7-11 лет, 2 смена)

1 неделя (4 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
								Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)		
	Обед 160 руб.																
ТТК 88а	Салат свекольный с огурцами (к	60	60	1,24	1,5	4,5	36,05	19,5	15,9	21,42	0,78	0	0,03	0,09	4,5		
7/132-96	Суп из овощей	250	250	1,85	4,27	12,2	95,5	24	21,5	50,47	0,9	0	0,14	3,03	22,3		
13/т.1-04	Сметана для 1 блюда	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02		
0048/394-9	Жаркое по-домашнему	40/125	165	14,2	14,92	20,92	252,2	21,59	41	225,1	3,17	0	0,35	3,17	22,8		
8/97-04	Овощи св.или консервир.(помидо	35	35	0,21	0	1,02	4,9	2,8	0	12,25	0,18	0	0,02	0,14	7		
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0		
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТК №11	Хлеб Дарницкий	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0		
	Итого завтрак			20,42	21,96	71,34	536,7	82,19	84,6	334,6	5,39	0,01	0,66	7,07	56,6		
	Полдник 160 руб.																
6/827-97	Ватрушка с творогом	75	75	9,42	5,1	33,6	209,9	54,67	15,2	103,1	0,73	0,03	0,21	1,12	0,17		
ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	200	9,42	5,1	33,6	209,9	54,67	15,2	103,1	0,73	0,03	0,21	1,12	0,17		
14/т24-96	Фрукты(мандарин,апельсин)	130	130	1,17	0	10,92	49,4	44,2	18,2	32,2	0,39	0	0,09	0,29	78		
	Итого обед			20,01	10,2	78,12	469,3	153,5	48,6	238,3	1,85	0,06	0,51	2,53	78,3		
	Всего за день			40,43	32,16	149,5	1006	235,7	133	572,9	7,24	0,07	1,17	9,59	135		

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

И.А. Иванова

Н.В.Тарасова



"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Согласовано"

Председатель управляющего совета СОШ №12
 Е.А.Черникова



"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (7-11 лет)
 1 неделя (5 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калорий (ккал) в блюде	Минеральные веще				Витамины (мг)			
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
Завтрак 160 руб.(1 комплекс)															
ТТК №1	Котлета по-волжски	75	75	13,87	24,64	4,8	295,2	11,72	32,1	113,6	1,41	0,02	0,48	3,43	1,2
ТТК №29	Рис с овощами	150	150	3,28	5,67	42,06	168,3	20,05	16,3	56,67	0,87	0,03	0,08	0,93	3,27
22/97-04	Овощи св.или консервир.(перец,с	30	30	0,39	0	1,41	6,9	1,8	3	7,5	0,24	0	0,05	0,18	6
ТТК №54	Напиток грушевый с черной смо	200	200	0,15	0	27,03	102,3	7,23	3,35	4,8	0,07	0	0,01	0,12	2,24
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
14/т24-96	Фрукты св.(яблоки,груши)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			21,01	30,64	106,6	709,1	66,3	74,1	228,3	5,36	0,05	0,74	5,93	25,7
Обед 238 руб.															
ТТК №81	Салат из кукурузы с яйцом (конс	100	100	4,05	7,34	5,58	101	19,5	15,7	73,9	0,82	0,07	0,15	3,83	5,34
9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	280	2,63	3,53	18,97	113,8	17,2	19,8	54,2	0,85	0,03	0,14	0,79	11,5
12/т8-96	Мясо отварное для 1 блюда	10	10	3,024	1,98	0	29,92	1,44	3,36	31,68	0,42	0	0,03	0,09	0
ТТК №101	Филе индейкизапеченное под соу	60/40	100	18,35	16,1	2,5	239,7	139,6	17	227,8	3,59	0,09	0,18	0,52	2,17
1/472-96	Пюре картофельное	150	150	3,26	4,69	26,3	154,3	41,3	32,7	95,78	1,19	0,03	0,25	1,29	25,8
6/771-97	Напиток клюквенный	200	200	0,175	0	26,1	99,76	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,18	3,99
ТК №11	Хлеб в/с	30	30	2,28	0,18	15,69	69,9	6	4,2	19,5	0,27	0	0,05	0,5	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
	Итого обед			34,79	34	102,1	840,6	240	101	525,3	7,66	0,22	0,84	7,37	48,8
	Всего за день			55,8	64,64	208,7	1550	306,3	176	753,6	13	0,26	1,58	13,3	74,5
Завтрак 160 руб.(2 комплекс)															
ТТК №64	Филе птицы запеченное	80	80	14,48	23,95	0,58	277,5	217,1	18,8	273,5	1,23	0,09	0,27	3,32	4,56
0051/593/04	Соус томатный (томатная пас	25	25	0,25	1	1,67	17,28	1,08	0,78	2,15	0,05	0	0	0,03	0,28
5/463-96	Гречка отварная	150	150	7,01	4,78	37,56	207,7	39,65	54,2	165,4	4,43	0,02	0,4	3,77	0

22/97-04	Овощи св.или консервир.(перец,с	30	30	0,39	0	1,41	6,9	1,8	3	7,5	0,24	0	0,05	0,18	6
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
14/т24-96	Фрукты св.(яблоки)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			25,65	30,06	87,53	703,9	285,1	96,1	494,3	8,72	0,11	0,84	8,57	23,8

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В.Тарасова

"Согласовано"
 Директор МБОУ СОШ №12
 Е.А.Блохина

"Согласовано"
 Председатель управляющего совета СОШ №12
 Е.А.Черникова

"Утверждаю"
 ИП Иванова Е.А.

Меню

перспективное меню обедов и полдников для школьного питания (7-11 лет, 2 смена)

1 неделя (5 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порции (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калори (ккал) в блюде	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
								Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)		
	Обед 160 руб.																
16/43-04	Салат из б/к капусты с морковью	60	60	0,93	3,06	5,98	53,4	72,35	16,4	29,9	0,15	0	0,38	0,4	40,1		
9/38-04	Суп картофельный с клецками	250/30	280	2,63	3,53	18,97	113,8	17,2	19,8	54,2	0,85	0,03	0,14	0,79	11,5		
ТТК №101	Филе индейки запеченное под соусом	60/40	100	18,35	16,1	2,5	239,7	139,6	17	227,8	3,59	0,09	0,18	0,52	2,17		
1/472-96	Пюре картофельное	150	150	3,26	4,69	26,3	154,3	41,3	32,7	95,78	1,19	0,03	0,25	1,29	25,8		
ТТК №54	Напиток грушевый с черной смородиной	200	200	0,15	0	27,03	102,3	7,23	3,35	4,8	0,07	0	0,01	0,12	2,24		
ТК №11	Хлеб в/с	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0		
ТК №11	Хлеб Дарницкий	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	Итого завтрак																
	Полдник 160 руб.			28,24	27,71	100,8	753,9	287,2	99,7	447,2	6,42	0,15	1,04	3,7	81,8		
7/701-96	Сосиска запеченная в тесте	110	110	11,2	18,2	31,61	326,6	25,87	20	127,1	1,5	0,03	0,13	2,26	0		
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0		
14/т24-96	Фрукты(мандарин, апельсин)	130	130	1,17	0	10,92	49,4	44,2	18,2	32,2	0,39	0	0,09	0,29	78		
	Итого обед			12,57	18,2	57,5	434	70,07	38,2	159,3	1,89	0,03	0,22	2,55	78		
	Всего за день			40,81	45,91	158,3	1188	357,3	138	606,5	8,31	0,17	1,26	6,25	160		

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова