



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

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

"Утверждено"  
 ИП Иванова Е.А.

**Меню**

перспективное меню завтраков и обедов для школьного питания (7-11 лет)  
 2 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 калори (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)
<b>Завтрак 160 руб.(1 комплекс)</b>															
0029/262-9	Каша молочная пшeнная	200/10	210	7,76	11,64	38,55	280,7	135,5	54,8	187,1	2,94	0,07	0,43	1,35	1,07
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
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
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
14/т24-96	Фрукты св.(яблоко,груша)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	<b>Итого завтрак</b>			26,34	36,13	102,7	819,1	298,8	103	452,3	7,37	0,11	0,73	4,84	14,5
<b>Обед 238 руб.</b>															
ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	100	1,65	5,02	8,4	84	69,65	19,6	44,48	0,47	0	0,34	3,2	37,5
11/135-96	Суп картоф. с фрикадельками	25/250	275	7,96	5,39	21,5	161,5	22,57	35,3	130,6	1,92	0,02	0,26	0,88	21,8
0018а/416	Шницель рубленный	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	Соус томатный (томатная пасс	25	25	0,25	1	1,67	17,28	1,08	0,78	2,15	0,05	0	0	0,03	0,28
4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	180	6,44	5,1	46,08	244,8	12,53	9,9	54,5	0,75	0,03	0,15	1,42	0
ТТК №54	Напиток грушевый с черной см	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
	<b>Итого обед</b>			32,36	27,89	139,1	905,9	146,9	97	411	5,57	0,06	1,03	7,13	62,7
	<b>Всего за день</b>			58,7	64,02	241,8	1725	445,7	200	863,3	12,9	0,17	1,76	12	77,2
<b>Зпвтрак 160 руб. (2 комплекс)</b>															
ТТК №79	Поджарка из филе индейки	75/25	100	22,97	22,35	4,58	310,2	29,04	26,9	253,4	5,5	0,01	0,17	6,24	4,56
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

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	25	25	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
TK №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.(яблоко,груша)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			29,39	26,48	59,49	583,6	190,1	71,7	349,1	8,31	0,03	0,98	7,79	87,6

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 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 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)		
	<b>Обед 160 руб.</b>																
ТТК №92	Салат Огородничий (с морковью)	100	100	1,65	5,02	8,4	84	69,65	19,6	44,48	0,47	0	0,34	3,2	37,5		
19/138-04	Суп картофельный с крупой	250	250	2,4	2,4	19	106,4	17,8	27,6	67,1	1,23	0,01	0,18	0,8	16,5		
0018а/416-	Шницель рубленый	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-	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		
4/469-96	Макаронные изделия отварные	180	180	6,44	5,1	46,08	244,8	12,53	9,9	54,5	0,75	0,03	0,15	1,42	0		
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	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	<b>Итого завтрак</b>			26,81	24,9	137,8	855,1	139,4	85,9	345,1	4,96	0,06	0,95	7,19	56,1		
	<b>Полдник 160 руб</b>																
ТТК №31	Рогалик с маком	100	100	7,48	7,23	58,3	313,6	22,53	14,7	70,96	0,97	0,03	0,2	2,39	0,18		
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.(мандарин,груша)	100	100	0,8	0	8,6	38	35	11	17	0,1	0	0,09	0,2	38		
	Сок фруктовый	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,04	0,2	4		
	<b>Итого обед</b>			14,74	13,4	101,1	564,8	191	52,2	220	2,02	0,04	0,44	3	42,6		
	<b>Всего за день</b>			41,55	38,3	238,9	1420	330,3	138	565,2	6,99	0,1	1,39	10,2	98,7		

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)  
 2 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 углеводов (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)		
<b>Завтрак 160 руб.(1 комплекс)</b>																	
19/003-04	Бутерброд с сыром	5/15/30	50	6,33	8,4	15,75	161,5	163,2	4,35	102,3	0,28	0,06	0,11	0,62	0,42		
ТТК №33	Голубцы Любительские	85/50	135	9,58	10,53	11,95	178,2	68,7	23,2	119,9	1,35	0,03	0,37	2,4	28,5		
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		
9/630-96	Чай с молоком	200	200	1,4	1,6	17,32	85,1	60,8	7	45,5	0,1	0,02	0,08	0,05	0,65		
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.(яблоко,груша)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13		
	Итого завтрак			23,55	25,49	100,3	704,8	360	82,1	396,8	5,46	0,13	0,9	5,69	68,4		
<b>Обед 238 руб.</b>																	
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		
13/110-96	Борщ с капустой и картоф., пом	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		
001/375-96	Бефстроганов	50/50	100	16,4	21,4	6,076	281,2	35,05	22,4	187,6	2,34	0,05	0,22	4,48	2,47		
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		
ТТК №103	Напиток витамин."Витошка"	200	200	0	0	19,4	78	17,6	6,5	11,5	0,24	0	0,04	0,11	30,3		
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	20	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	24,6	0,46	0	0,05	0,44	0		
	Итого обед			32,47	37,25	102,7	857,8	161,6	132	513,9	9,52	0,09	1,07	13,7	67,3		
	Всего за день			56,02	62,74	203,1	1563	521,6	214	910,7	15	0,21	1,97	19,4	136		
<b>Завтрак 160 руб.(2 комплекс)</b>																	
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№74	Биф рубленный	80	80	15,58	16,27	1,9	216,2	22,4	25,7	195,3	1,48	0,1	0,23	0,69	1,35
7/487-96	Рагу овощное	150	150	2,8	6,4	16,78	137,5	63,69	37,6	79,34	1,29	0,04	0,3	2,9	29,6
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	20	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	24,6	0,46	0	0,05	0,44	0
14/т24-96	Фрукты св.(яблоко,груша)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			26,26	27,16	67,31	613,2	269,1	85	408,2	5,66	0,17	0,71	5,19	44,4

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)  
 2 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)		
<b>Обед 160 руб.</b>																	
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		
13/110-96	Борщ с капустой и картоф., пом	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/м.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		
ТТК №74	Биф рубленый	80	80	15,58	16,27	1,9	216,2	22,4	25,7	195,3	1,48	0,1	0,23	0,69	1,35		
0039/528-9	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		
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		
ТТК №103	Напиток витамин. "Витошка"	200	200	0	0	19,4	78	17,6	6,5	11,5	0,24	0	0,04	0,11	30,3		
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		
	<b>Итого завтрак</b>			28,16	30,67	95,6	754,6	147,3	131	484,8	8,17	0,14	1,03	9,55	66,7		
<b>Полдник 160 руб.</b>																	
ТТК №32	Рулетик с изюмом и сахаром	100	100	7,95	9,5	68,03	372,9	57,38	27,9	88,27	1,42	0,03	0,25	3,86	4,79		
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Йогурт молочный "Югорский"	125	125	2,8	2,5	11	78	122	15	96	0,05	0	0,02	0,07	0,7		
14/м24-96	Фрукты св.(апельсин, мандарин)	100	100	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0		
	<b>Итого обед</b>			11,15	12	109	566,9	179,4	42,9	184,3	1,47	0,03	0,27	3,93	5,49		
	<b>Всего за день</b>			39,31	42,67	204,6	1321	326,7	174	669,1	9,64	0,17	1,3	13,5	72,2		

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова



"Согласовано"  
 Директор МБОУ СОШ №12

Е.А. Блохина  
 ДОКУМЕНТОВ

"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)

2 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 калори (ккал) в блюд	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)		
<b>Завтрак 160 руб.(1 комплекс)</b>																	
0052/297-9	Запеканка из творога (яйцо, манн	150	150	25,89	19,36	31,4	385	242	39	333,1	1,02	0,12	0,5	1,16	0,82		106
	Молоко сгущенное с сахаром	15	15	1,13	1,27	8,4	47,25	4,6	5,1	32,85	0,03	0	0,04	0,02	0,15		10,38
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		13,16
ТТК №20	Булочка с сыром	50	50	6,28	6,29	24,3	173,6	111,7	6,63	86,4	0,45	0,03	0,13	0,4	0,31		
14/м24-96	Фрукты свежие (яблоки,груши)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13		16
	Итого завтрак			35,08	28,56	89,04	723,2	432,7	66,2	505	3,75	0,16	0,71	2,31	14,5		145,54
<b>Обед 238 руб.</b>																	
5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	100	100	0,8	9,99	3,66	107,3	9,18	3,4	32,15	0,55	0	0,08	5,9	43,2		34,73
1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	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		11,47
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		26,22
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		4,6
0067/303-9	Горбуша припущенная	100	100	25,7	8,54	0,29	180,6	59,5	51,4	1,74	3,6	0,04	0,25	2,7	0,3		92,75
ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	150	3,44	6,49	27,65	176,3	36,72	32,4	93,7	1,28	0,04	0,25	0,32	28,1		47,28
ТТК № 67	Напиток из вишни	200	200	0,2	0	26,78	102	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,08	3,99		19,06
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		2,01
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		1,04
	Итого			38,63	33,03	91	800,2	175	126	255,2	7,69	0,12	0,84	10,6	108		239,16
	Всего за день			73,71	61,59	180	1523	607,7	192	760,2	11,4	0,28	1,55	12,9	123		384,7
<b>Завтрак 160 руб.(2 комплекс)</b>																	
22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	20	0,26	0	0,94	4,6	1,2	2	5	0,16	0	0,03	1,02	30		14,85
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		95,68
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		15,25
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		13,16
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		2,01
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		7

14/т24-96	Фрукты свежие (яблоки, груши)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13	17
	Итого завтрак			18,47	15,95	64,03	459,6	106,8	63,3	268,9	5,34	0,04	0,48	3,69	63,9	164,95

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.



Н.В.Тарасова



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

"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)

2 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 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)	
<b>Обед 160 руб.</b>																
5/22-04	Салат из св.помид.с перцем	60	60	0,8	9,99	3,66	107,3	5,51	2,04	19,29	0,33	0	0,05	3,54	25,9	
1/120-96	Щи из св.капусты с картофелем	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	
<b>13/т.1-04</b>	<b>Сметана для 1 блюда</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0,14</b>	<b>1</b>	<b>0,018</b>	<b>10,25</b>	<b>4,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	
0067/303-9	Горбуша припущенная	50	50	12,85	4,27	0,15	90,3	29,8	25,7	0,87	1,8	0,02	0,13	1,35	0,15	
0051/593/04	Соус томатный (томат.паста,	50	50	0,52	2,29	3,07	34,56	2,36	1,55	4,3	0,09	0	0,01	0,06	0,55	
ТТК-41	Картофель, запеченный с сыром	150	150	3,44	6,49	27,65	176,3	36,72	32,4	93,7	1,28	0,04	0,25	0,32	28,1	
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 свежие (яблоки,груши)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13	
	<b>Итого завтрак</b>			<b>22,82</b>	<b>27,98</b>	<b>88,14</b>	<b>683,9</b>	<b>143,2</b>	<b>98,6</b>	<b>202,6</b>	<b>7,09</b>	<b>0,09</b>	<b>0,72</b>	<b>7,46</b>	<b>101</b>	
<b>Полдник 160 руб.</b>																
4/696-96	Расстегай с мясом и луком	72	72	9,37	6,36	30,84	210	12,25	13,8	91,47	1,24	0,01	0,17	1,34	0,2	
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 свежие (груши,мандари	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13	
	<b>Итого</b>			<b>9,97</b>	<b>6,36</b>	<b>57,11</b>	<b>314</b>	<b>28,25</b>	<b>22,8</b>	<b>102,5</b>	<b>3,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>2,03</b>	<b>13,2</b>	
	<b>Всего за день</b>			<b>32,79</b>	<b>34,34</b>	<b>145,2</b>	<b>997,9</b>	<b>171,5</b>	<b>121</b>	<b>305</b>	<b>10,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,92</b>	<b>9,49</b>	<b>114</b>	

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

*Н.В.Тарасова*

Н.В.Тарасова





"Согласовано"  
 Директор МБОУ СОШ №12  
 для 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)  
 2 неделя (4 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход блюда 7-11 лет (гр)	Выход порций (гр)	Всего белков (гр)	Всего жиров (гр)	Всего углевод (гр)	Всего калории (ккал) в блюд	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)		
<b>Завтрак 160 руб.</b>																	
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		
0047/460-1	Котлета рубл. из филе кур	75	75	12,54	12,02	15,49	217,1	35,69	20,4	151,8	1,1	0,07	0,2	0,81	0,2		
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		
22/97-04	Перец сладкий болгарский	20	20	0,26	0	0,94	4,6	1,2	2	5	0,16	0	0,03	1,02	30		
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 витаминизированный	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 витаминизированный	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. (апельсины, яблоки)	100	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,07	0,22	60		
	<b>Итого завтрак</b>			25,87	20,66	95,92	655,6	247,3	49,5	329,3	2,52	0,12	0,54	3,94	90,6		
<b>Обед 238 руб.</b>																	
9/24-04	Салат Половнинский	100	100	1,48	9,99	7,032	123,2	35,64	6,6	57,85	0,76	0	0,22	6,13	52,6		
8/138-96	Суп картофельный с горохом и морковью	250/20	270	8,35	4,2	39,7	221	39,78	39,8	108,4	2,37	0,02	0,38	3,15	11,6		
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		
006/479-97	Биточки по- белорусски	75	75	15,75	13,66	1,09	200,6	15,45	21,8	173,3	2,23	0,05	0,21	0,57	1,05		
0039/528-91	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		
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		
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 витаминизированный	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 витаминизированный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	<b>Итого</b>			35,11	35,47	129,7	960,2	150	116	508,3	7,78	0,09	1,19	12,1	92,6		
	<b>Всего за день</b>			60,98	56,13	225,6	1616	397,3	166	837,7	10,3	0,21	1,74	16,1	183		
<b>Завтрак 160 руб.</b>																	
8/97-04	Огурец свежий	30	30	0,21	0	0,34	3	5,1	0	12,6	0,15	0,01	0,02	0,03	2		
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		
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		



11/705-04	Напиток из шиповника	200	200	0,8	0	26,97	106,7	13,5	4	4	1,65	0	0,2	0,11	240
TK №11	Хлеб в/с витаминизированный	20	20	1,9	0,15	13,08	58,25	5	3,5	16,25	0,23	0	0,04	0,42	0
TK №11	Хлеб Дарницкий витаминизиров.	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. (яблоки, апельсины)	100	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2,2	0	0,03	0,69	13
	Итого завтрак			23,72	19,09	93,93	620,4	91,48	87,6	350	10,5	0,04	0,89	5,74	255

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)

2 неделя (4 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход	Выход	Всего	Всего	Всего	Всего	Минеральные вещества				Витамины (мг)					
		блюда	порции	белков	жиров	углевод	калории	Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
		7-11 лет (гр)	(гр)	(гр)	(гр)	(гр)	(ккал) в блюде	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)		
	<b>Обед 160 руб.</b>																
9/24-04	Салат Полоньинский	100	100	1,48	9,99	7,032	123,2	35,64	6,6	57,85	0,76	0	0,22	6,13	52,6		
8/138-96	Суп картофельный с горохом и	250/20	270	8,35	4,2	39,7	221	39,78	39,8	108,4	2,37	0,02	0,38	3,15	11,6		
006/479-97	Биточки по- белорусски	50	50	10,49	9,11	0,73	133,8	10,3	14,5	115,5	1,53	0,03	0,14	0,38	0,7		
0039/528-9	Соус красный основной	50	50	0,42	1,03	3,32	23,5	3,94	2,58	7,16	0,15	0	0,02	0,1	0,91		
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		
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 витаминизированный	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 витаминизиров	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0		
	<b>Итого завтрак</b>			27,12	29,35	112,1	804,2	140,5	107	419,3	6,57	0,08	1,08	11,6	91,6		
	<b>Полдник 160 руб.</b>																
ТТК №24	Пицца школьная	120	120	11,86	12,48	43,42	332	131,4	16,8	153,6	1,4	0,02	0,2	2,34	2,4		
11/705-04	Напиток из шиповника	200	200	0,8	0	26,97	106,7	13,5	4	4	1,65	0	0,2	0,11	240		
14/т24-96	Фрукты св. (мандарин, апельсин)	100	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0	0,07	0,22	60		
	<b>Итого</b>			13,56	12,48	78,79	476,7	178,9	33,8	180,6	3,35	0,02	0,47	2,67	302		
	<b>Всего за день</b>			40,68	41,83	190,9	1281	319,4	140	599,9	9,92	0,1	1,55	14,3	394		

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)

2 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)			
								Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C
								Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)	Всего (мг)
<b>Завтрак 160 руб. (1 комплекс)</b>															
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
0036/444-04	Плов по- узбекски	30/150	180	13,77	21,58	42,68	409,4	40,9	38,1	177,8	2,79	0	0,22	2,82	3,3
8/97-04	Овощи (огурец конс,огурец в.)	20	20	0,56	0	0,26	3,8	5	0	4	0,24	0	0	0,02	0
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 витаминизированный	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 витаминизированный	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	Сок фруктовый	200	200	1	0	23,4	94	16	10	18	0,4	0	0,04	0,2	4
	<b>Итого завтрак</b>			<b>22,13</b>	<b>25,95</b>	<b>99,03</b>	<b>699,1</b>	<b>227,9</b>	<b>53,9</b>	<b>304</b>	<b>3,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,38</b>	<b>3,73</b>	<b>7,72</b>
<b>обед 238 руб.</b>															
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
14/129-96	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	5	5	0,14	1	0,018	10,25	4,3	0,4	3	0,01	0,01	0,07	0	0,02
ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка"припущ.	90	90	11,5	19,27	8,3	250,7	36,08	23,8	158,8	1,5	0,03	0,55	0,75	1,38
12/216-04	Картофель тушеный	150	150	3,15	9,6	27,75	181,5	31,39	38,6	100,8	1,61	0,05	0,26	1,23	29,5
ТТК № 67	Напиток из вишни	200	200	0,2	0	26,78	102	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,08	3,99
ТК №11	Хлеб в/с витаминизированный	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 витаминизированный	15	15	1,02	0,18	6,96	32,25	4,5	6,9	18,45	0,35	0	0,04	0,17	0
ТК №11	Хлеб Дарницкий витаминизированный	10	10	0,68	0,12	4,64	21,5	5	2,3	6,15	0,12	0	0,01	0,22	0
	<b>Итого</b>			<b>25,82</b>	<b>36,73</b>	<b>121,2</b>	<b>872,9</b>	<b>168,1</b>	<b>144</b>	<b>466,2</b>	<b>6,8</b>	<b>0,09</b>	<b>1,29</b>	<b>7,11</b>	<b>55,7</b>
	<b>Всего за день</b>			<b>47,95</b>	<b>62,67</b>	<b>220,3</b>	<b>1572</b>	<b>396</b>	<b>198</b>	<b>770,2</b>	<b>10,6</b>	<b>0,12</b>	<b>1,66</b>	<b>10,8</b>	<b>63,4</b>
<b>Завтрак 160 руб. (2 комплекс)</b>															
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 №95а	Суфле из филе курицы	100	100	22,28	19,9	1,04	277,9	36,98	42,9	279	2,38	0,2	0,4	1,2	0,03
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	0,03
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
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 витаминизированный	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 витаминизированный	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			37,06	30,14	77,89	717,2	244,2	109	566,3	7,47	0,25	0,96	5,72	0,48

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)

2 неделя (5 день) осенне-зимний период

Номер ТК или ТТК	Наименование блюда	Выход	Выход	Всего	Всего	Всего	Всего	Минеральные вещества				Витамины (мг)				
		блюда	порции					белков	жиров	углевод	калории	Ca	Mg	P	Fe	A
		7-11 лет (гр)	(гр)	(гр)	(гр)	(гр)	(ккал) в блюде	Всего (мг)	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	
14/129-96	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	
ТТК №60/а	Сарделька "Рябушка"припущ.	90	90	11,5	19,27	8,3	250,7	36,08	23,8	158,8	1,5	0,03	0,55	0,75	1,38	
12/216-04	Картофель тушеный	150	150	3,15	9,6	27,75	181,5	31,39	38,6	100,8	1,61	0,05	0,26	1,23	29,5	
ТТК № 67	Напиток из вишни	200	200	0,2	0	26,78	102	10,48	1,75	4	0,17	0	0	0,08	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	20	20	1,36	0,24	9,28	43	6	9,2	24,6	0,46	0	0,05	0,44	0	
	Итого завтрак			22,46	34,69	118,9	832,3	163,2	141	434,5	6,37	0,09	1,25	7,07	55,7	
	Полдник 160 руб.															
7/701-96	Сосиска 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	
7/628-96	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,97	58	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Напиток "Снежок"	200	200	5,6	5	22	156	340	22	266	0,1	0	0,04	0,14	1,4	
	Итого			16,7	21,95	68,57	528,1	371,4	42,5	397,1	1,61	0,03	0,17	2,4	1,4	
	Всего за день			39,16	56,64	187,5	1360	534,6	183	831,6	7,98	0,11	1,42	9,47	57,1	

Заместитель директора по общественному питанию ИП Иванова Е.А.

Н.В.Тарасова