

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МАОУ СОШ №12 г.Ишима
И. Н. Белименко

МЕНЮ для питания учащихся "Забота"
10 октября 2023
7 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	№390	Тефтели с рисом "Ёжики"	70	35,66	221	9,5	15,3	11,4
Забота	гарнир	№429	Картофельное пюре	180	18,90	165,6	3,78	7,92	19,62
	напиток	№494	Чай с лимоном	200	5,07	61	0,1	0	15,2
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	35	2,37	41,3	0,7	0,1	9,4
Итого					62,00				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
Мед. работник



С.В. Галашова
Е.А. Лифшиц
О.В. Ошеко
О.В. Киряева

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МАОУ СОШ №12 г.Ишима
И. Н. Белименко

МЕНЮ для питания учащихся 1-4 классов
10 октября 2023
7 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	сыр	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	20	22,60	68,6	5,12	5,22	0
Комплекс 1	горячее	№390	Тефтели с рисом "Ёжики", в соусе	70/30	48,23	221	9,5	15,3	11,4
ОВЗ	гарнир	№429	Картофельное пюре	180	18,90	165,6	3,78	7,92	19,62
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	29,90	45	0,2	0	11
	хлеб	№100	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	72,4	2,64	0,48	13,6
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	51	4,70	94	3,04	0,32	19,68
Итого					127,70				
Обед	закуска	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	100	37,29	10,6	0,8	0,1	1,6
Комплекс 1	1 блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
ОВЗ	2 Блюдо	№369	Жаркое по-домашнему	250	75,65	379	26	23,2	16,6
	напиток	№512	Компот из изюма с витамином С	200	7,12	81	0,3	0	20,1
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	28	2,58	91,65	2,96	0,31	19,19
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2,02	63,35	2,31	0,42	11,9
Итого					138,40				
Завтрак	горячее	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	60	22,37	6,9	0,5	0,1	1
Комплекс 2	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	297	20,6	22	4,2
	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,81	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№494	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	72,4	2,64	0,48	13,6
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	22	2,02	105,75	3,42	0,36	22,14
Итого					127,70				
Завтрак	закуска		Горошек зелен.консервир.с маслом растительным	30/5	8,29	85	1,17	0,17	18,8
аллергия	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,96	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	29,90	45	0,2	0	11
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	38,9	1	0,3	8,1
Итого					127,70				
Завтрак	закуска	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	15	16,95	102,9	7,68	1,57	0
диабет	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	27,70	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№494	Чай с лимоном, без сахара	200/5	3,04	2,95	0,1	0	0,2
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	68	5,28	123,08	4,5	0,8	23,12
Итого					127,70				
Обед	1 блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
диабет	2 блюдо	№404	Птица отварная	100	75,65	242,86	23,57	16,29	0,6
	гарнир	ТТК	Пюре из цветной капусты	150	44,23	75,9	2,4	5,2	4,2
	напиток	№493	Чай без сахара	200	1,40	2,75	0,2	0	0
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,38	101,36	3,7	0,7	19,04
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
Мед.работник

С.В. Галашова
Е.А.Лифшиц
О.С.Белоцерковец
М.С.Матюханова

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МАОУ СОШ №12 г.Ишима
И. Н. Белименко

МЕНЮ для питания учащихся 7-11 лет
10 октября 2023
7 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сыр	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	30	33,9	68,6	5,12	5,22	0
Комплекс 1	горячее	№390	Тефтели с рисом "Ёжики", в соусе	70/30	48,23	221	9,5	15,3	11,4
ОВЗ	гарнир	№429	Картофельное пюре	180	18,90	165,6	3,78	7,92	19,62
	напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	72,4	2,64	0,48	13,6
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,90	94	3,04	0,32	19,68
Итого					107,70				
Обед	закуска	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы) ТТК	100	37,29	10,6	0,8	0,1	1,6
Комплекс 1	1 Блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
ОВЗ	2 Блюдо	№369	Жаркое по-домашнему	250	75,65	379	26	23,2	16,6
	напиток	№512	Компот из изюма с витамином С	200	7,12	81	0,3	0	20,1
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	28	2,58	91,65	2,96	0,31	19,19
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2,02	63,35	2,31	0,42	11,9
Итого					138,40				
Завтрак	закуска		Горошек зелен. консервир. с маслом растительным	30/5	8,29	85	1,17	0,17	18,8
Комплекс 2	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,22	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60,8	0,2	0	15
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	33	3,04	38,9	1	0,3	8,1
Итого					107,70				
Завтрак	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	297	20,6	22	4,2
аллергия	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,81	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№494	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	40	2,70	72,4	2,64	0,48	13,6
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	33	3,04	105,75	3,42	0,36	22,14
Итого					107,70				
Завтрак	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	117,5	9,1	7,5	3,4
диабет	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,81	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№494	Чай с лимоном, без сахара	200/5	3,04	2,95	0,1	0	0,2
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	68	6,12	123,08	4,5	0,8	23,12
Итого					107,70				
Обед	1 блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
диабет	2 блюдо	№404	Птица отварная	100	75,65	242,86	23,57	16,29	0,6
	гарнир	ТТК	Пюре из цветной капусты	150	44,23	75,9	2,4	5,2	4,2
	напиток	№493	Чай без сахара	200	1,40	2,75	0,2	0	0
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,38	101,36	3,7	0,7	19,04
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
Мед. работник

С.В. Галашова

С.В. Галашова
Е.А. Лифшиц
О.С. Белоцерковец
М.С. Матюханова

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МАОУ СОШ №12 г.Ишима
И. Н. Белименко

МЕНЮ для питания учащихся 12 лет и старше
10 октября 2023
7 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Сыр	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	30	33,9	68,6	5,12	5,22	0
Комплекс 1	горячее	№390	Тефтели с рисом "Ёжики", в соусе	70/30	48,23	221	9,5	15,3	11,4
ОВЗ	гарнир	№429	Картофельное пюре	180	18,90	165,6	3,78	7,92	19,62
	напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	72,4	2,64	0,48	13,6
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,90	94	3,04	0,32	19,68
Итого					107,70				
Обед	закуска	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	100	37,29	10,6	0,8	0,1	1,6
Комплекс 1	1 Блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
ОВЗ	2 Блюдо	№369	Жаркое по-домашнему	250	75,65	379	26	23,2	16,6
	напиток	№512	Компот из изюма с витамином С	200	7,12	81	0,3	0	20,1
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	28	2,58	91,65	2,96	0,31	19,19
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2,02	63,35	2,31	0,42	11,9
Итого					138,40				
Завтрак	закуска		Горошек зелен.консервир.с маслом растительным	30/5	8,29	85	1,17	0,17	18,8
Комплекс 2	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	117,5	9,1	7,5	3,4
	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	18,22	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60,8	0,2	0	15
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	33	3,04	38,9	1	0,3	8,1
Итого					107,70				
Завтрак	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	297	20,6	22	4,2
аллергия	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,81	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№494	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	40	2,70	72,4	2,64	0,48	13,6
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	33	3,04	105,75	3,42	0,36	22,14
Итого					107,70				
Завтрак	горячее	№367	Гуляш из мяса	120	74,73	117,5	9,1	7,5	3,4
диабет	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,81	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№494	Чай с лимоном, без сахара	200/5	3,04	2,95	0,1	0	0,2
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	68	6,12	123,08	4,5	0,8	23,12
Итого					107,70				
Обед	1 блюдо	№155	Суп с крупой	250	13,74	164	6,5	6,4	20,1
диабет	2 блюдо	№404	Птица отварная	100	75,65	242,86	23,57	16,29	0,6
	гарнир	ТТК	Пюре из цветной капусты	150	44,23	75,9	2,4	5,2	4,2
	напиток	№493	Чай без сахара	200	1,40	2,75	0,2	0	0
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,38	101,36	3,7	0,7	19,04
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
Мед.работник



С.В. Галашова
Е.А.Лифшиц
О.В. Ошеко
О.В. Киряева