

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МАОУ СОШ №12 г.Ишима  
 С.В. Старикова

МЕНЮ для питания учащихся 1-5 классов  
 17 апреля 2024  
 8 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее	ТТК	Биточки рубленные из птицы запеченные, с маслом сливочным	100/5	65,61	227,2	11,4	15,2	11,2
Комплекс 1	Гарнир	№415	Рис припущенный	180	16,67	237,78	4,25	7,25	38,88
	Напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					107,70				
Обед	Закуска	№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,15	136	1,6	10,01	9,6
Комплекс 1	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем, и сметаной	250/5	15,77	120,1	2,3	4,9	16,7
	Горячее	ТТК	Рыба, запеченная со сметаной и сыром	100	85,82	233,3	21,4	14,5	4,3
	Гарнир	№429	Картофельное пюре	180	15,64	165,6	3,78	7,92	19,62
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,15	81	0,3	0	20,1
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	28	2,52	141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	108,6	3,96	0,72	20,4
Итого					138,40				
Завтрак	Горячее	ТТК	Котлета по-хлыновски	100	60,16	212,7	12,3	13,1	11,4
Комплекс 2	Гарнир	№423	Капуста тушеная	180	22,85	113,4	6,66	6,48	7,02
	Напиток	№494	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,09	23,5	0,76	0,08	4,92
	Итого					107,70			
Завтрак	Горячее	ТТК	Биточки рубленные из птицы запеченные	100	64,43	227,2	11,4	15,2	11,2
аллергия без молока	Гарнир	№415	Рис припущенный	180	13,41	237,78	4,25	7,25	38,88
	Напиток	№494	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	46	4,24	38,9	1	0,3	8,1
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2,02	41,3	0,7	0,1	9,4
Итого					107,70				
Обед	Закуска	№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,15	136	1,6	10,01	9,6
аллергия без молока	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем	250	14,03	120,1	2,3	4,9	16,7
	Горячее	ТТК	Рыба, запеченная	110	85,00	233,3	21,4	14,5	4,3
	Гарнир	ТТК	Картофель тушёный	180	15,64	166	3,7	3,6	29,7
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,15	81	0,3	0	20,1
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	40	3,73	141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	40	2,70	108,6	3,96	0,72	20,4
Итого					138,40				
Завтрак	Горячее	ТТК	Котлета по-хлыновски	100	60,16	212,7	12,3	13,1	11,4
диабет	Гарнир	ТТК	Морковь припущенная	150	19,29	115	2,9	4,6	14,9
	Напиток	№493	Чай без сахара	200	1,40	2,75	0,2	0	0
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	66	6,67	18,1	0,66	0,12	3,4
	Итого					107,70			
Обед	Закуска	№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,15	136	1,6	10,01	9,6
диабет	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем, и сметаной	250/10	18,23	120,1	2,3	4,9	16,7
	Горячее	ТТК	Рыба, запеченная со сметаной и сыром	100	85,82	233,3	21,4	14,5	4,3
	Гарнир	№242	Каша перловая рассыпчатая	180	13,15	251,1	5,5	8,08	37,76
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С, без сахара	200	5,13	40,35	0,7	0	8,9
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	58	5,92	68,78	2,51	0,46	12,92
	Итого					138,40			

Ответственный по питанию

Повар-бригадир  
 Мед. работник

*Галашова*

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

МЕНЮ для питания учащихся 12 лет и старше  
 17 апреля 2024  
 8 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Горячее	ТТК	Биточки рубленые из птицы запеченые, с маслом сливочным	100/5	65,61	227,2	11,4	15,2	11,2
Комплекс 1	Гарнир	№415	Рис припущенный	180	16,67	237,78	4,25	7,25	38,88
	Напиток	№493	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					107,70				
Обед	Закуска	№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,15	136	1,6	10,01	9,6
Комплекс 1	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем, и сметаной	250/5	15,77	120,1	2,3	4,9	16,7
	Горячее	ТТК	Рыба, запеченная со сметаной и сыром	100	85,82	233,3	21,4	14,5	4,3
	Гарнир	№429	Картофельное пюре	180	15,64	165,6	3,78	7,92	19,62
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,15	81	0,3	0	20,1
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	28	2,52	141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	108,6	3,96	0,72	20,4
Итого					138,40				
Завтрак	Горячее	ТТК	Котлета по-хлыновски	100	60,16	212,7	12,3	13,1	11,4
Комплекс 2	Гарнир	№423	Капуста тушеная	180	22,85	113,4	6,66	6,48	7,02
	Напиток	№494	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,09	23,5	0,76	0,08	4,92
Итого					107,70				
Завтрак	Горячее	ТТК	Биточки рубленые из птицы запеченые	100	64,43	227,2	11,4	15,2	11,2
аллергия без молока	Гарнир	№415	Рис припущенный	180	13,41	237,78	4,25	7,25	38,88
	Напиток	№494	Чай с сахаром	200	3,42	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	46	4,24	38,9	1	0,3	8,1
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	30	2,02	41,3	0,7	0,1	9,4
Итого					107,70				
Обед	Закуска	№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,15	136	1,6	10,01	9,6
аллергия без молока	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем	250	14,03	120,1	2,3	4,9	16,7
	Горячее	ТТК	Рыба, запеченная	110	85,00	233,3	21,4	14,5	4,3
	Гарнир	ТТК	Картофель тушёный	180	15,64	166	3,7	3,6	29,7
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,15	81	0,3	0	20,1
	Хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	40	3,73	141	4,56	0,48	29,52
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	40	2,70	108,6	3,96	0,72	20,4
Итого					138,40				
Завтрак	Горячее	ТТК	Котлета по-хлыновски	100	60,16	212,7	12,3	13,1	11,4
диабет	Гарнир	ТТК	Морковь припущенная	150	19,29	115	2,9	4,6	14,9
	Напиток	№493	Чай без сахара	200	1,40	2,75	0,2	0	0
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	66	6,67	18,1	0,66	0,12	3,4
Итого					107,70				
Обед	Закуска	№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	10,15	136	1,6	10,01	9,6
диабет	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем, и сметаной	250/10	18,23	120,1	2,3	4,9	16,7
	Горячее	ТТК	Рыба, запеченная со сметаной и сыром	100	85,82	233,3	21,4	14,5	4,3
	Гарнир	№242	Каша перловая рассыпчатая	180	13,15	251,1	5,5	8,08	37,76
	Напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С, без сахара	200	5,13	40,35	0,7	0	8,9
	Хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	58	5,92	68,78	2,51	0,46	12,92
	Итого					138,40			

Ответственный по питанию

Повар-бригадир  
 Мед.работник

*С.В. Галашова*  
*Е.А. Лифшиц*  
*О.В. Ошеко*  
*О.В. Кирлева*

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