

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

МЕНЮ для питания учащихся 1-4 классов
 07 октября 2024
 6 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			Масло сливочное порциями	10	15,27	112,2	0,07	12,38	0,12
Завтрак	Масло			200/5	37,34	227,2	11,4	15,2	11,2
Комплекс 1	горячее	№268	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200	19,27	144	3,6	3,3	25
	напиток	№496	Какао с молоком	100	34,32	430	1,9	3,2	16,6
	Кисломолочный продукт		Йогуртный продукт в индивид.упаковке	22	1,50	74,21	2,7	0,49	14,28
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.		107,70				
Итого				250/10	29,55	122,45	1,83	5	10,65
Обед	1 блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	100	59,34	164	11,7	10,8	4,9
	2 блюдо	ТТК	Печень, тушенная с овощами	180	24,95	113,4	6,66	6,48	7,02
	гарнир	№423	Капуста тушенная	200	21,70	45	0,2	0	11
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	20	1,35	135,75	4,95	0,9	25,5
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	17	1,51	164,5	5,32	0,56	34,44
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.		138,40				
Итого				10	12,95	34,3	2,56	2,61	0
Завтрак	Кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	100	54,49	360,8	17,85	25,75	14,38
Комплекс 2	горячее	№451	Биточки мясные	180	12,04	173,88	6,79	0,81	34,85
	гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	200	21,70	45	0,2	0	11
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	40	2,70	36,2	1,32	0,24	6,8
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	42	3,82	65,8	2,13	0,22	13,78
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.		107,70				
Итого				100/5	61,21	360,8	17,85	25,75	14,38
Завтрак	горячее	№451	Биточки мясные, с маслом сливочным	150	31,42	188,1	3,96	11,88	16,38
Диабет	гарнир	№190	Свекла, тушенная в сметане	200	13,72	66,6	3,6	3,3	5
	напиток	№496	Какао с молоком, без сахара	20	1,35	112,22	4,09	0,74	21,08
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.		107,70				
Итого				250/10	29,55	122,45	1,83	5	10,65
Обед	1 блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной сметаной	100	59,34	164	11,7	10,8	4,9
	2 блюдо	ТТК	Печень, тушенная с овощами	180	24,95	113,4	6,66	6,48	7,02
Диабет	гарнир	№423	Капуста тушенная	200	21,70	45	0,2	0	11
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	42	2,86	133,94	4,9	0,9	25,16
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.		138,40				
Итого									

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
 Мед. работник

С.В. Галашова

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №12 г.Ишима

С.В. Старикова

МЕНЮ для питания учащихся 12 лет и старше

07 октября 2024

6 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Масло		Масло сливочное порциями	10	15,27	112,2	0,07	12,38	0,12
Комплекс 1	горячее	№268	Каша молочная рисовая, с маслом сливочным	200/5	37,34	227,2	11,4	15,2	11,2
	напиток	№496	Какао с молоком	200	19,27	144	3,6	3,3	25
	Кисломолочный продукт		Йогуртный продукт в индивид.упаковке	100	34,32	430	1,9	3,2	16,6
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	22	1,50	74,21	2,7	0,49	14,28
Итого					107,70				
Обед	1 блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	29,55	122,45	1,83	5	10,65
	2 блюдо	ТТК	Печень, тушенная с овощами	100	59,34	164	11,7	10,8	4,9
	гарнир	№423	Капуста тушенная	180	24,95	113,4	6,66	6,48	7,02
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	135,75	4,95	0,9	25,5
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	17	1,51	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					138,40				
Завтрак	Кисломолочный	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	10	12,95	34,3	2,56	2,61	0
Комплекс 2	горячее	№451	Биточки мясные	100	54,49	360,8	17,85	25,75	14,38
	гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	180	12,04	173,88	6,79	0,81	34,85
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	40	2,70	36,2	1,32	0,24	6,8
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	42	3,82	65,8	2,13	0,22	13,78
	Итого					107,70			
Завтрак	горячее	№451	Биточки мясные, с маслом сливочным	100/5	61,21	360,8	17,85	25,75	14,38
Диабет	гарнир	№190	Свекла, тушенная в сметане	150	31,42	188,1	3,96	11,88	16,38
	напиток	№496	Какао с молоком, без сахара	200	13,72	66,6	3,6	3,3	5
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	112,22	4,09	0,74	21,08
	Итого					107,70			
Обед	1 блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной сметаной	250/10	29,55	122,45	1,83	5	10,65
	2 блюдо	ТТК	Печень, тушенная с овощами	100	59,34	164	11,7	10,8	4,9
	гарнир	№423	Капуста тушенная	180	24,95	113,4	6,66	6,48	7,02
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	42	2,86	133,94	4,9	0,9	25,16
	Итого					138,40			

Ответственный по питанию

С.В. Галашова

Е.А. Лифшиц

Повар-бригадир

Т.Д. Долженко

Мед.работник

О.В. Киряева

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №12 г.Ишима

С.В. Старикова

МЕНЮ для питания учащихся 7-11 лет

08 октября 2024

7 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	10	12,95	34,3	2,56	2,61	0
		№369	Жаркое по-домашнему	200	74,36	379	26	23,2	16,6
		№501	Кофейный напиток с молоком	200	15,80	79	3,2	2,7	15,9
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	72,4	2,64	0,48	13,6
		№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	35	3,24	94	3,04	0,32	19,68
Итого					107,70				
Обед	1 блюдо	№155	Суп с крупой	250	15,66	164	6,5	6,4	20,1
		№405	Курица в соусе с томатом	50/50	56,35	192	13,6	13,5	4,1
		№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	22,44	303,66	10,26	9,41	44,5
		№512	Компот из кураги с витамином С	200	15,91	81	0,3	0	20,1
			Сок в индивидуальной упаковке	200	21,70	45	0,2	0	11
		№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	40	3,64	91,65	40	0,31	19,19
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	2,70	63,35	2,31	0,42	11,9
		Итого				138,40			
Завтрак	Закуска	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	100	24,13	6,9	0,5	0,1	1
		№403	Сердце говяжье, в соусе	100	42,70	144,3	11,5	7,9	6,8
		№242	Каша перловая рассыпчатая	180	17,79	251,1	5,5	8,08	37,76
		№495	Чай с молоком	200	14,08	60	0,1	0	15
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	72,4	2,64	0,48	13,6
Итого	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	61	5,63	105,75	3,42	0,36	22,14	
				107,70					
Завтрак	кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	15	19,43	102,9	7,68	1,57	0
		№403	Сердце говяжье, в соусе	100	42,70	144,3	11,5	7,9	6,8
		№242	Каша перловая рассыпчатая	180	17,79	251,1	5,5	8,08	37,76
			Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	21,70	45	0,2	0	11
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	60	6,08	123,08	4,5	0,8	23,12
Итого					107,70				
Обед	1 блюдо	№155	Суп с крупой	250	15,66	164	6,5	6,4	20,1
		№405	Курица в соусе с томатом	50/50	56,35	192	13,6	13,5	4,1
		№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	22,44	303,66	10,26	9,41	44,5
		№512	Компот из кураги с витамином С, без сахара	200	13,73	81	0,3	0	20,1
			Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	21,70	45	0,2	0	11
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	80	8,52	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

Директор МАОУ СОШ №12 г.Ишима

 С.В. Старикова

МЕНЮ для питания учащихся 12 лет и старше
08 октября 2024
7 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Комплекс 1	кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	10	12,95	34,3	2,56	2,61	0
	горячее	№369	Жаркое по-домашнему	200	74,36	379	26	23,2	16,6
	напиток	№501	Кофейный напиток с молоком	200	15,80	79	3,2	2,7	15,9
	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.	35	3,24	94	3,04	0,32	19,68
Итого					107,70				
Обед	1 блюдо	№155	Суп с крупой	250	15,66	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо	№405	Курица в соусе с томатом	50/50	56,35	192	13,6	13,5	4,1
	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	22,44	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№512	Компот из кураги с витамином С	200	15,91	81	0,3	0	20,1
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	40	3,64	91,65	40	0,31	19,19
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	2,70	63,35	2,31	0,42	11,9
Итого					138,40				
Завтрак Комплекс 2	Закуска	ТТК	Овощи конс. без уксуса (огурцы)ТТК	100	24,13	6,9	0,5	0,1	1
	горячее	№403	Сердце говяжье, в соусе	100	42,70	144,3	11,5	7,9	6,8
	гарнир	№242	Каша перловая рассыпчатая	180	17,79	251,1	5,5	8,08	37,76
	напиток	№495	Чай с молоком	200	14,08	60	0,1	0	15
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	72,4	2,64	0,48	13,6
Итого					107,70				
Завтрак Диабет	кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	15	19,43	102,9	7,68	1,57	0
	горячее	№403	Сердце говяжье, в соусе	100	42,70	144,3	11,5	7,9	6,8
	гарнир	№242	Каша перловая рассыпчатая	180	17,79	251,1	5,5	8,08	37,76
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	60	6,08	123,08	4,5	0,8	23,12
Итого					107,70				
Обед Диабет	1 блюдо	№155	Суп с крупой	250	15,66	164	6,5	6,4	20,1
	2 блюдо	№405	Курица в соусе с томатом	50/50	56,35	192	13,6	13,5	4,1
	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	22,44	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№512	Компот из кураги с витамином С, без сахара	200	13,73	81	0,3	0	20,1
	напиток		Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	80	8,52	101,36	3,7	0,7	19,04
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
Мед. работникС.В. Галашова
Е.А. Лифшиц
Т.Д. Долженко
О.В. Киряева

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №12 г.Ишима

С.В. Старикова

МЕНЮ для питания учащихся 7 - 11 лет

09 октября 2024

8 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	масло	ТТК	Биточки рубленые из птицы запеченные	100	60,65	227,2	11,4	15,2	11,2
Комплекс 1	горячее	№415	Рис припущенный	180	17,99	237,78	4,25	7,25	38,88
ОВЗ	напиток	№493	Чай с сахаром	200	2,96	60	0,1	0	15
	фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	200	24,28	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	11,03	136	1,6	10,01	9,6
Комплекс 1	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем, и сметаной	250/5	18,82	120,1	2,3	4,9	16,7
ОВЗ	2 блюдо	ТТК	Рыба, запеченная со сметаной и сыром	100	74,43	233,3	21,4	14,5	4,3
	гарнир	№429	Картофельное пюре	180	22,69	165,6	3,78	7,92	19,62
	напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,30	81	0,3	0	20,1
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	30	2,78	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	53,19	212,7	12,3	13,1	11,4
Комплекс 2	гарнир	№423	Капуста тушеная	180	24,95	113,4	6,66	6,48	7,02
	напиток	№494	Чай с сахаром	200	2,96	60	0,1	0	15
	фрукт	№112	Фрукт яблоко №112 2013г.	200	24,28	129,75	0,9	0,75	29,85
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	34	2,32	23,5	0,76	0,08	4,92
Итого					107,70				
Завтрак	горячее	ТТК	Котлета по-хлыновски	100	60,16	212,7	12,3	13,1	11,4
диабет	гарнир	ТТК	Морковь припущенная	180	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.	42	6,67	18,1	0,66	0,12	3,4
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем, и сметаной	250/5	18,82	120,1	2,3	4,9	16,7
диабет	2 блюдо	ТТК	Рыба, запеченная со сметаной и сыром	100	74,43	233,3	21,4	14,5	4,3
	гарнир	№242	Каша перловая рассыпчатая	180	17,79	251,1	5,5	8,08	37,76
	напиток	№508	Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	58	5,66	68,78	2,51	0,46	12,92
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
Мед.работникС.В. Галашова
Е.А.Лифшиц
Т.Д. Долженко
О.В.Киряева

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

МЕНЮ для питания учащихся 12 лет и старше
 09 октября 2024
 8 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				100	60,65	227,2	11,4	15,2	11,2
Завтрак	масло	ТТК	Биточки рубленые из птицы запеченные	180	17,99	237,78	4,25	7,25	38,88
Комплекс 1	горячее	№415	Рис припущенный	200	2,96	60	0,1	0	15
ОВЗ	напиток	№493	Чай с сахаром	200	24,28	129,75	0,9	0,75	29,85
	фрукт	№112	Фрукт Яблоко №112 2013г.	20	1,82	164,5	5,32	0,56	34,44
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.		107,70				
Итого				100	11,03	136	1,6	10,01	9,6
Обед	закуска	№4	Салат из белокочанной капусты с морковью	250/5	18,82	120,1	2,3	4,9	16,7
Комплекс 1	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем, и сметаной	100	74,43	233,3	21,4	14,5	4,3
ОВЗ	2 блюдо	ТТК	Рыба, запеченная со сметаной и сыром	180	22,69	165,6	3,78	7,92	19,62
	гарнир	№429	Картофельное пюре	200	7,30	81	0,3	0	20,1
	напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	30	2,78	141	4,56	0,48	29,52
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,35	108,6	3,96	0,72	20,4
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.		138,40				
Итого				100	53,19	212,7	12,3	13,1	11,4
Завтрак	горячее	ТТК	Котлета по-хлыновски	180	24,95	113,4	6,66	6,48	7,02
Комплекс 2	гарнир	№423	Капуста тушеная	200	2,96	60	0,1	0	15
	напиток	№494	Чай с сахаром	200	24,28	129,75	0,9	0,75	29,85
	фрукт	№112	Фрукт яблоко №112 2013г.	34	2,32	23,5	0,76	0,08	4,92
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.		107,70				
Итого				100	60,16	212,7	12,3	13,1	11,4
Завтрак	горячее	ТТК	Котлета по-хлыновски	180	19,29	115	2,9	4,6	14,9
диабет	гарнир	ТТК	Морковь припущенная	200	1,40	2,75	0,2	0	0
	напиток	№493	Чай без сахара	200	20,18	129,75	0,9	0,75	29,85
	фрукт	№112	Фрукт яблоко №112 2013г.	42	6,67	18,1	0,66	0,12	3,4
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.		107,70				
Итого				250/5	18,82	120,1	2,3	4,9	16,7
Обед	1 Блюдо	№128	Борщ с капустой, картофелем, и сметаной	100	74,43	233,3	21,4	14,5	4,3
диабет	2 блюдо	ТТК	Рыба, запеченная со сметаной и сыром	180	17,79	251,1	5,5	8,08	37,76
	гарнир	№242	Каша перловая рассыпчатая	200	21,70	45	0,2	0	11
	напиток	№508	Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	58	5,66	68,78	2,51	0,46	12,92
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.		138,40				
Итого									

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
 Мед.работник

С.В. Галашова

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

МЕНЮ для питания учащихся 7 - 11 лет
 10 октября 2024
 9 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак Комплекс 1 ОВЗ	Кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	10	12,95	68,6	5,12	5,22	0
		№313	Запеканка из творога, с молоком сгущённым	150/5	86,98	425	24	25,2	23,9
		№494	Чай с лимоном	200	4,60	61	0,1	0	15,2
		№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	164,5	5,32	0,56	34,44
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	108,6	3,96	0,72	20,4
Итого					107,70				
Обед Комплекс 1 ОВЗ	1 Блюдо	№140	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	19,35	129,7	5,8	6,5	12
		№365	Мясо, тушенное с капустой	250	89,14	680	24,25	58,42	14,5
		№110	Сок в индивидуальной упаковке	200	21,70	45	0,2	0	11
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	108,6	3,96	0,72	20,4
		№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	53	4,84	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					138,40				
Завтрак Комплекс 2	Кисломолочный продукт		Масло сливочное порциями	10	15,27	112,2	0,07	12,38	0,12
		№410	Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)	100	60,26	162,9	10,8	10,9	5,4
		№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	22,44	303,66	10,26	9,41	44,5
		№494	Чай с лимоном	200	4,60	61	0,1	0	15,2
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	108,6	3,96	0,66	20,4
Итого					107,70				
Завтрак диабет	Кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	15	19,43	102,9	7,68	1,57	0
		№313	Запеканка из творога	150	83,45	425	24	25,2	23,9
		№494	Чай с лимоном, без сахара	200/5	2,42	2,95	0,1	0	0,2
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	36	2,40	18,1	0,66	0,12	3,4
		Итого					107,70		
Обед диабет	1 Блюдо	№140	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	23,06	129,7	5,8	6,5	12
		№365	Мясо, тушенное с капустой	250	89,14	680	24,25	58,42	14,5
		№110	Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	21,70	45	0,2	0	11
		№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	66	4,50	123,08	4,5	0,8	23,12
		Итого					138,40		

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
 Мед.работник

Сид

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

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №12 г.Ишима

С.В. Старикова

МЕНЮ для питания учащихся старше 11 лет
10 октября 2024
9 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	10	12,95	68,6	5,12	5,22	0
Комплекс 1	горячее	№313	Запеканка из творога, с молоком сгущённым	150/5	86,98	425	24	25,2	23,9
ОВЗ	напиток	№494	Чай с лимоном	200	4,60	61	0,1	0	15,2
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	164,5	5,32	0,56	34,44
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	108,6	3,96	0,72	20,4
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№140	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	19,35	129,7	5,8	6,5	12
Комплекс 1	2 блюдо	№365	Мясо, тушенное с капустой	250	89,14	680	24,25	58,42	14,5
ОВЗ	напиток		Сок в индивидуальной упаковке	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	50	3,37	108,6	3,96	0,72	20,4
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	53	4,84	164,5	5,32	0,56	34,44
Итого					138,40				
Завтрак			Масло сливочное порциями	10	15,27	112,2	0,07	12,38	0,12
Комплекс 2	горячее	№410	Фрикадельки из кур (2шт. по 50г.)	100	60,26	162,9	10,8	10,9	5,4
	гарнир	№237	Каша гречневая рассыпчатая	180	22,44	303,66	10,26	9,41	44,5
	напиток	№494	Чай с лимоном	200	4,60	61	0,1	0	15,2
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	108,6	3,96	0,66	20,4
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	41	3,78	166,85	5,4	0,57	34,93
Итого					107,70				
Завтрак	Кисломолочный продукт	№100	Сыр твердый (порциями) №100 2013г.	15	19,43	102,9	7,68	1,57	0
диабет	горячее	№313	Запеканка из творога	150	83,45	425	24	25,2	23,9
	напиток	№494	Чай с лимоном, без сахара	200/5	2,42	2,95	0,1	0	0,2
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	36	2,40	18,1	0,66	0,12	3,4
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№140	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	23,06	129,7	5,8	6,5	12
диабет	2 блюдо	№365	Мясо, тушенное с капустой	250	89,14	680	24,25	58,42	14,5
	гарнир		Сок в индивидуальной упаковке, без сахара	200	21,70	45	0,2	0	11
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	66	4,50	123,08	4,5	0,8	23,12
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
Мед.работник

С.В. Галашова
Е.А.Лифшиц
Т.Д. Долженко
О.В.Киряева

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №12 г.Ишима

С.В. Старикова

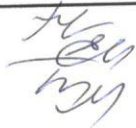
МЕНЮ для питания учащихся 7 - 11 лет

11 октября 2024

10 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	46,38	143	13,3	7,2	6,3
Комплекс 1	гарнир	№429	Картофельное пюре	180	22,69	165,6	3,78	7,92	19,62
ОВЗ	напиток	№493	Чай с сахаром	200	2,96	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	200	32,50	129,75	0,9	0,75	29,85
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	47	1,52	0,16	9,84
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/5	27,47	122,45	1,83	5	10,65
Комплекс 1	2 блюдо	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	68,41	298,7	11,8	13,5	32,5
ОВЗ	напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	7,30	81	0,3	0	20,1
	хлеб	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	200	32,50	129,75	0,9	0,75	29,85
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	30	2,72	131,6	4,26	0,45	27,55
Итого					138,40				
Завтрак	горячее	ТТК	Котлеты из мяса и курицы "Школьные", с маслом сливочное	100/5	55,24	181	11,3	9,8	11,9
Комплекс 2	гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	180	12,04	173,88	6,79	0,81	34,85
	напиток	№493	Чай с сахаром	200	2,96	60	0,1	0	15
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	200	32,50	129,75	0,9	0,75	29,85
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	25	2,26	166,85	5,4	0,57	34,93
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	40	2,70	77,83	2,84	0,52	14,62
Итого					107,70				
Завтрак	горячее	№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	46,38	143	13,3	7,2	6,3
диабет	гарнир	ТТК	Морковь припущенная	180	26,65	115	2,9	4,6	14,9
	напиток	№493	Чай без сахара	200	0,78	2,75	0,2	0	0
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	200	32,50	86,5	0,6	0,5	19,9
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	21	1,39	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/5	27,47	122,45	1,83	5	10,65
диабет	2 блюдо	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	68,41	298,7	11,8	13,5	32,5
	напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С, без сахара	200	5,13	40,35	0,7	0	8,9
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	200	32,50	129,75	0,9	0,75	29,85
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	42	4,89	173,76	6,34	1,15	32,64
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
Мед. работник

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

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

МЕНЮ для питания учащихся старше 11 лет
 11 октября 2024
 10 день в согл. меню

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	46,38	143	13,3	7,2	6,3
Комплекс 1	гарнир	№429	Картофельное пюре	180	22,69	165,6	3,78	7,92	19,62
	напиток	№493	Чай с сахаром	200	2,96	60	0,1	0	15
ОВЗ	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	200	32,50	129,75	0,9	0,75	29,85
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	20	1,82	47	1,52	0,16	9,84
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	20	1,35	36,2	1,32	0,24	6,8
					107,70				
Итого				250/5	27,47	122,45	1,83	5	10,65
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	200	68,41	298,7	11,8	13,5	32,5
Комплекс 1	2 блюдо	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	7,30	81	0,3	0	20,1
	напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С	200	32,50	129,75	0,9	0,75	29,85
ОВЗ	хлеб	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	30	2,72	131,6	4,26	0,45	27,55
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.						
					138,40				
Итого				100/5	55,24	181	11,3	9,8	11,9
Завтрак	горячее	ТТК	Котлеты из мяса и курицы "Школьные", с маслом сливочным	180	12,04	173,88	6,79	0,81	34,85
Комплекс 2	гарнир	№291	Макаронные изделия отварные	200	2,96	60	0,1	0	15
	напиток	№493	Чай с сахаром	200	32,50	129,75	0,9	0,75	29,85
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	25	2,26	166,85	5,4	0,57	34,93
	хлеб	№108	Хлеб пшеничный витаминизированный №108 2013г.	40	2,70	77,83	2,84	0,52	14,62
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.						
Итого					107,70				
Завтрак	горячее	№343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	46,38	143	13,3	7,2	6,3
диабет	гарнир	ТТК	Морковь припущенная	180	26,65	115	2,9	4,6	14,9
	напиток	№493	Чай без сахара	200	0,78	2,75	0,2	0	0
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	200	32,50	86,5	0,6	0,5	19,9
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	21	1,39	36,2	1,32	0,24	6,8
Итого					107,70				
Обед	1 Блюдо	№132	Рассольник домашний со сметаной	250/5	27,47	122,45	1,83	5	10,65
диабет	2 блюдо	ТТК	Гречка по-купечески с мясом	200	68,41	298,7	11,8	13,5	32,5
	напиток	№508	Компот из сухофруктов с витамином С, без сахара	200	5,13	40,35	0,7	0	8,9
	Фрукт	№112	Фрукт Яблоко 2013г.	200	32,50	129,75	0,9	0,75	29,85
	хлеб	№110	Хлеб ржано-пшеничный №110 2013г.	42	4,89	173,76	6,34	1,15	32,64
Итого					138,40				

Ответственный по питанию

Повар-бригадир
 Мед.работник



С.В. Галашова
 Е.А.Лифшиц
 Т.Д. Долженко
 О.В.Киряева