



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Гимназия " 12"

К.В.Репкина

* 10 * января 2023 года

МЕНЮ

На 10 января 2023 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46	18,65
268/17, 331/17	Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом (свинина)	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2	43,20
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3	8,80
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
Итого завтрак		592	22,29	21,37	96,54	673,45	76,45
ОБЕД							
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,70
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6	8,87
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5	36,44
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,85
350/17	Кисель из вишни	200	0,15	0,08	24,5	114,6	12,30
Утв	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15,03
Итого обед		932	25,86	22,69	120,76	780,23	107,03

(5 — 11 класс)

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	16,48	16,47	15,6	270	48,77
310/17	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	21,96
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,70
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Утв	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
Итого завтрак		715	25,57	22,51	90,42	660,20	90,13
ОБЕД							
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25	10,40
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	16,48	16,47	15,6	270	48,77
304/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	44	251,6	10,10
70/17	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	10,67
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
Утв	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
Итого обед		970	30,85	26,68	146,15	955,55	90,13

Директор
Зав.производством
Калькулятор



М.Ф. Марченко
М.Н.Шевченко
Л.В. Синцова



СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "Гимназия" 12"
 _____ К.В.Репкина
 "10" января 2023 года

МЕНЮ
 На 10 января 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

«Приятного аппетита»

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46	18,65
268/17, 331/17	Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом (свинина)	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2	43,20
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3	8,80
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Уть	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
Итого завтрак		607	22,30	21,37	108,45	721,60	76,45
ОБЕД							
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,70
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6	8,87
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5	36,44
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,85
350/17	Кисель из вишни	200	0,15	0,08	24,5	114,6	12,3
Уть	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15,03
Итого обед		932	25,86	22,69	120,76	780,23	107,03

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(5 — 11 класс)							
ЗАВТРАК							
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	16,48	16,47	15,6	270	48,77
310/17	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	21,96
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,70
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Уть	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
Итого завтрак		715	25,57	22,51	90,42	660,20	90,13
ОБЕД							
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250/2	2,7	2,8	17,5	118,25	11,94
256/17	Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	19,38	2,56	225	73,02
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,56	5,4	46,62	256,56	12,38
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46	18,65
348/17	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,7	29,85	122,2	6,01
Уть	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
Итого обед		810	33,65	30,34	142,96	944,91	126,18
ИТОГО		840	35,63	30,7	154,84	1004,31	216,31

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор

М.Ф. Марченко
 М.Н.Шевченко
 Л.В. Сицова

