



**МЕНЮ**  
 На 10 марта 2023 года  
 для гимназии № 12

Рацион	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
70/17	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	12,67
26/17	Гулjack из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76	34,30
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	11,09
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	14,51
	<b>Итого завтрак</b>	<b>655</b>	<b>22,96</b>	<b>20,28</b>	<b>92,37</b>	<b>648,26</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
42/17	Салат картофельный с соевыми огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,65
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	33,87
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5	43,02
457/16	Компот из вишни	200	0,2	0,03	22,25	87,4	15,65
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
	<b>Итого обед</b>	<b>732</b>	<b>25,06</b>	<b>23,83</b>	<b>102,46</b>	<b>727,39</b>	<b>107,03</b>
<b>(5 — 11 класс)</b>							
Рацион	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК</b>							
260/17	Гулjack из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4	38,07
303/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	179,80	8,78
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,0	13,70
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	21,96
	<b>Итого завтрак</b>	<b>732</b>	<b>21,35</b>	<b>23,08</b>	<b>95,47</b>	<b>693,10</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
15/17	Сыр варшавский	20	5,3	5,3		72	20,39
107/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,97	2,7	12,1	80,75	9,78
260/17	Гулjack из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	38,07
303/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	182,88	8,78
303/17	Каша пшеничная	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8,93
342/17	Компот из яблок	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
	Батон домашний	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>30,36</b>	<b>30,66</b>	<b>109,36</b>	<b>845,45</b>	<b>90,13</b>

Директор  
 Зав. производством  
 Калькулятор



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











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

Протокол № 1/2023

Решен.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб/шт.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
70/17	Комбидор соевый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	12,67
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76	34,30
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	11,09
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	14,51
	<b>Итого завтрак</b>	<b>655</b>	<b>22,96</b>	<b>20,28</b>	<b>92,37</b>	<b>648,26</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
42/17	Салат картофельный с соевыми борами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,65
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	33,87
204/17	Макaronные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5	43,02
457/16	Компот из вишни	200	0,2	0,03	22,25	87,4	15,65
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
	<b>Итого обед</b>	<b>732</b>	<b>25,06</b>	<b>23,83</b>	<b>102,46</b>	<b>727,39</b>	<b>107,03</b>
<b>(5 — 11 класс)</b>							
Решен.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб/шт.
<b>ЗАВТРАК</b>							
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью и молоком сушеиным (170/30)	200	14,24	12,68	41,23	353,08	80,53
382/17	Каша с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	17,84
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
338/17	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	21,76
	<b>Итого завтрак</b>	<b>600</b>	<b>22,86</b>	<b>17,32</b>	<b>97,66</b>	<b>639,68</b>	<b>122,49</b>
<b>ОБЕД</b>							
101/04	Мясо кабачковая	100	2,00	9,00		96,00	23,14
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/2	3,97	2,7	12,1	80,75	11,08
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	38,03
171/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	29,5	182,88	9,42
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8,93
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	<b>Итого обед</b>	<b>912</b>	<b>28,26</b>	<b>34,36</b>	<b>109,36</b>	<b>877,53</b>	<b>93,82</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1512</b>	<b>51,11</b>	<b>57,74</b>	<b>212,18</b>	<b>1613,96</b>	<b>216,31</b>

Директор  
 Зав. производством  
 Калькулятор

М.Ф. Марченко  
 М.И. Шевченко  
 Л.В. Сидорова

