

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

МЕНЮ
 На 11 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							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	13,28
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5	32,29
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
338/17	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	25,56
	Итого завтрак	562	12,0	15,37	65,07	487,6	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	15,37
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60	11,55
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	47,65
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	12,80
Утв	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
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,49	68,15	15,82
	Итого обед	832	28,70	27,77	112,77	810,0	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							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	58,24
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	14,70
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
338/17	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
338/17	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125,0	9,57
	Итого завтрак	607	25,15	27,54	102,52	708,2	90,13
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,62
102/17	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,5	148,25	14,14
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	47,65
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,54
Утв	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
	Итого обед	830	29,68	35,46	116,45	898,75	90,13

Директор
 Зав.производством
 Калькулятор



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

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

МЕНЮ
 На 11 января 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	13,28
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5	32,29
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
338/17	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	25,56
	Итого завтрак	562	12,0	15,37	65,07	487,6	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	15,37
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60	11,55
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	47,65
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	12,80
Утв	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
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,49	68,15	15,82
	Итого обед	832	28,70	27,77	112,77	810,0	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							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	58,24
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	14,70
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
338/17	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
338/17	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125,0	9,57
	Итого завтрак	607	25,15	27,54	102,52	708,2	90,13
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,62
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/2	5,5	5,25	16,5	148,25	15,22
234/17	Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	20,5	224,88	39,54
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	22,00
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	12,80
Утв	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
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15,82
	Итого обед	1062	30,18	32,29	131,83	970,53	126,18
	ИТОГО	1669	55,33	59,83	234,35	1678,73	216,31

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор



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



