



**МЕНЮ**  
На 11 мая 2023 года  
для гимназии № 12

«Принято в соответствии»

| Рецепт               | Наименование блюда                                      | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-воды, г  | Энергетическая ценность ккал | Цена, руб коп. |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|----------------|
| <b>(1 — 4 класс)</b> |   |            |              |              |               |                              |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |            |              |              |               |                              |                |
| 224/17, 405/21       | Запеканка из творога с морковью с соусом молочный       | 170        | 10,92        | 13,62        | 35,62         | 337,64                       | 62,11          |
| 376/17               | Чай с сахаром   | 200/15     | 0,07         | 0,02         | 15            | 60                           | 2,05           |
| 338/17               | Яблоко  | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                           | 10,40          |
|                      | Батон домашний  | 40         | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94                           | 1,89           |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>525</b> | <b>14,55</b> | <b>14,44</b> | <b>79,74</b>  | <b>538,64</b>                | <b>76,45</b>   |
| <b>ОБЕД</b>          |   |            |              |              |               |                              |                |
| 67/17                | Винегрет овощной  | 60         | 0,84         | 6,06         | 4,08          | 74,4                         | 10,44          |
| 88/17                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью | 200/10/2   | 1,4          | 4            | 13,06         | 71,8                         | 12,66          |
| 268/17               | Котлета мясная  | 90         | 14,78        | 14,25        | 12,77         | 250,2                        | 49,77          |
| 312/17               | Пюре картофельное                                       | 150        | 3,06         | 4,8          | 20,4          | 137,25                       | 20,05          |
| 348/17               | Компот из чернослива                                    | 200        | 0,34         | 0,7          | 29,85         | 122,2                        | 10,27          |
|                      | 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>782</b> | <b>25,43</b> | <b>30,59</b> | <b>110,49</b> | <b>805,55</b>                | <b>107,03</b>  |
| <b>5-11 класс</b>    |   |            |              |              |               |                              |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |            |              |              |               |                              |                |
| 47/17                | Салат из квашеной капусты                               | 100        | 1,7          | 5,0          | 8,46          | 85,7                         | 20,63          |
| 268/17               | Котлета мясная  | 100        | 15,4         | 15,8         | 14,18         | 269                          | 53,73          |
| 303/17               | Каша гречневая  | 180        | 5,5          | 5,76         | 30,63         | 174,6                        | 10,01          |
| 376/17               | Чай с сахаром   | 200/15     | 0,07         | 0,02         | 15            | 60                           | 2,05           |
|                      | 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           |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>665</b> | <b>27,82</b> | <b>27,34</b> | <b>99,47</b>  | <b>742,70</b>                | <b>90,13</b>   |
| <b>ОБЕД</b>          |   |            |              |              |               |                              |                |
| 88/17                | Щи из свежей капусты с картофелем                       | 250        | 3,77         | 5            | 10,9          | 89,75                        | 13,00          |
| 288/17               | Птица отварная  | 100        | 21,98        | 18           | 10,35         | 248                          | 34,98          |
| 303/17               | Каша гречневая  | 180        | 5,5          | 5,76         | 30,63         | 174,6                        | 10,01          |
| 70/17                | Огурец соленый  | 90         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6                            | 21,95          |
| 349/17               | Компот из смеси сухофруктов                             | 200        | 0,66         | 0,09         | 32            | 132,8                        | 6,01           |
|                      | 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>782</b> | <b>25,43</b> | <b>30,77</b> | <b>120,93</b> | <b>828,05</b>                | <b>90,13</b>   |

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор



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







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

| Рецепт               | Наименование блюда                                      | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность ккал | Цена, руб коп. |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|----------------|
| <b>(1 — 4 класс)</b> |   |             |              |              |               |                              |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |             |              |              |               |                              |                |
| 224/17, 405/21       | Запеканка из творога с морковью с соусом молочный       | 170         | 10,92        | 13,62        | 35,62         | 337,64                       | 62,11          |
| 376/17               | Чай с сахаром   | 200/15      | 0,07         | 0,02         | 15            | 60                           | 2,05           |
| 338/17               | Яблоко  | 100         | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47                           | 10,40          |
|                      | Батон домашний  | 40          | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94                           | 1,89           |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>525</b>  | <b>14,55</b> | <b>14,44</b> | <b>79,74</b>  | <b>538,64</b>                | <b>76,45</b>   |
| <b>ОБЕД</b>          |   |             |              |              |               |                              |                |
| 67/17                | Винегрет овощной  | 60          | 0,84         | 6,06         | 4,08          | 74,4                         | 10,44          |
| 88/17                | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью | 200/10/2    | 1,4          | 4            | 13,06         | 71,8                         | 12,66          |
| 268/17               | Котлета мясная  | 90          | 14,78        | 14,25        | 12,77         | 250,2                        | 49,77          |
| 312/17               | Пюре картофельное                                       | 150         | 3,06         | 4,8          | 20,4          | 137,25                       | 20,05          |
| 348/17               | Компот из чернослива                                    | 200         | 0,34         | 0,7          | 29,85         | 122,2                        | 10,27          |
|                      | 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>782</b>  | <b>25,43</b> | <b>30,59</b> | <b>110,49</b> | <b>805,55</b>                | <b>107,03</b>  |
| <b>5 -11 класс</b>   |   |             |              |              |               |                              |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |             |              |              |               |                              |                |
| 47/17                | Салат из квашеной капусты                               | 100         | 1,7          | 5,0          | 8,46          | 85,7                         | 20,63          |
| 268/17               | Котлета мясная  | 100         | 15,4         | 15,8         | 14,18         | 269                          | 53,73          |
| 303/17               | Каша гречневая  | 180         | 5,5          | 5,76         | 30,63         | 174,6                        | 10,01          |
| 376/17               | Чай с сахаром   | 200/15      | 0,07         | 0,02         | 15            | 60                           | 2,05           |
|                      | 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           |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>665</b>  | <b>27,82</b> | <b>27,34</b> | <b>99,47</b>  | <b>742,70</b>                | <b>90,13</b>   |
| <b>ОБЕД</b>          |   |             |              |              |               |                              |                |
| 53/17                | Салат из свеклы с зеленым горошком                      | 100         | 0,65         | 4,12         | 19,28         | 82,9                         | 15,72          |
| 88/17                | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью             | 250/2       | 3,77         | 5            | 10,9          | 89,75                        | 14,72          |
| 292/17               | Филе птицы тушеное в соусе с овощами                    | 225         | 20,01        | 18,55        | 15,35         | 356,05                       | 69,95          |
| 349/17               | Компот из смеси сухофруктов                             | 200         | 0,66         | 0,09         | 32            | 132,8                        | 6,01           |
|                      | 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  | 150         | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5                         | 15,60          |
|                      | <b>Итого обед</b>                                       | <b>1007</b> | <b>31,62</b> | <b>29,22</b> | <b>128,26</b> | <b>908,9</b>                 | <b>126,18</b>  |
|                      | <b>ИТОГО</b>  | <b>1672</b> | <b>54,7</b>  | <b>49,52</b> | <b>217,36</b> | <b>1541,6</b>                | <b>216,31</b>  |

Директор  
 Зав. производством  
 Калькулятор

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

