





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

МЕНЮ
 На 12 января 2023 года
 для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
224/17, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный	170	10,92	13,62	35,62	337,64	61,86
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
338/17	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,71
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Итого завтрак	525	14,55	14,44	79,74	538,64	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	16,36
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8	11,27
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	18,33
348/17	Компот из чернослива	200	0,34	0,7	29,85	122,2	7,46
	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
	Итого обед	782	25,43	30,59	110,49	805,55	107,03
5-11 класс							
ЗАВТРАК							
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,46	85,7	14,20
268/17	Котлета мясная	100	15,4	15,8	14,18	269	55,29
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6	14,94
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Итого завтрак	665	27,82	27,34	99,47	742,70	90,13
ОБЕД							
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	5	10,9	89,75	12,99
288/17	Птица отварная	100	21,98	18	10,35	248	35,89
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6	14,94
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	16,12
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
	Итого обед	870	38,32	29,77	120,93	828,05	90,13

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор

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



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

МЕНЮ
 На 12 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							
224/17, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный	170	10,92	13,62	35,62	337,64	61,86
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
338/17	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,71
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Итого завтрак	525	14,55	14,44	79,74	538,64	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	16,36
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8	11,27
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	18,33
348/17	Компот из чернослива	200	0,34	0,7	29,85	122,2	7,46
	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
	Итого обед	782	25,43	30,59	110,49	805,55	107,03
5-11 класс							
ЗАВТРАК							
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,46	85,7	14,20
268/17	Котлета мясная	100	15,4	15,8	14,18	269	55,29
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6	14,94
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Итого завтрак	665	27,82	27,34	99,47	742,70	90,13
ОБЕД							
53/17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,65	4,12	19,28	82,9	16,89
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/2	3,77	5	10,9	89,75	14,07
292/17	Филе птицы тушеное в соусе с овощами	225	20,01	18,55	15,35	356,05	68,97
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	16,06
	Итого обед	1007	31,62	29,22	128,26	908,9	126,18
	ИТОГО	1672	54,7	49,52	217,36	1541,6	216,31

Директор
 Зав.производством
 Калькулятор



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