

**МЕНЮ**  
 На 12 октября 2022 года  
 для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводм, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	12,16
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	10,40
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5	31,33
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	Слива	100	0,6	0,6	14,7	70,5	17,24
	<b>Итого завтрак</b>	<b>652</b>	<b>17,5</b>	<b>20,17</b>	<b>70,27</b>	<b>574,1</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	14,32
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	47,28
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	Слива	100	0,58	0,58	14,21	68,15	17,24
	<b>Итого обед</b>	<b>852</b>	<b>29,68</b>	<b>29,75</b>	<b>112,28</b>	<b>807,7</b>	<b>107,03</b>
<b>(5 — 11 класс)</b>							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводм, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК</b>							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	65,26
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	10,10
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
	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	7,15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>607</b>	<b>26,85</b>	<b>27,54</b>	<b>102,52</b>	<b>713,2</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,85
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	47,28
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,68
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
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>30,68</b>	<b>37,46</b>	<b>116,45</b>	<b>898,75</b>	<b>90,13</b>

директор  
 ав. производством  
 алькулятор



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









## МЕНЮ

На 12 октября 2022 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>							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	12,16
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	10,40
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5	31,33
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	Слива	100	0,6	0,6	14,7	70,5	17,24
	<b>Итого завтрак</b>	<b>652</b>	<b>17,5</b>	<b>20,17</b>	<b>70,27</b>	<b>574,1</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	14,32
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	47,28
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	Слива	100	0,6	0,6	14,49	68,15	17,24
	<b>Итого обед</b>	<b>852</b>	<b>29,70</b>	<b>29,77</b>	<b>112,56</b>	<b>807,7</b>	<b>107,03</b>
<b>(5 — 11 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	65,26
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	10,10
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	7,15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>607</b>	<b>26,85</b>	<b>27,54</b>	<b>102,52</b>	<b>713,2</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,85
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	38,76
331/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,13
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	Слива	100	0,6	0,6	14,7	70,5	17,24
	<b>Итого обед</b>	<b>1062</b>	<b>30,38</b>	<b>32,59</b>	<b>139,23</b>	<b>994,03</b>	<b>126,18</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1092</b>	<b>30,38</b>	<b>35,49</b>	<b>161,53</b>	<b>1119,03</b>	<b>216,31</b>

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор



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