

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Гимназия " 12"

К.В.Репкина

" 13 " января 2023 года

МЕНЮ
На 13 января 2023 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецен.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Помидор соленый	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	34,16
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	14,65
	Итого завтрак	655	22,96	20,28	92,37	648,26	76,45
ОБЕД							
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,77
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	33,04
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	16,36
	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	732	25,06	23,83	102,46	727,39	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецен.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
260/17	Гуляш из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4	37,92
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	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	22,11
	Итого завтрак	732	21,35	23,08	95,47	693,10	90,13
ОБЕД							
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	20,39
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,97	2,7	12,1	80,75	9,96
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	37,92
303/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	182,88	8,78
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8,90
	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	30,36	30,66	109,36	845,45	90,13

Директор

Зав. производством

Калькулятор



М.Ф. Марченко

М.Н.Шевченко

Л.В. Синцова





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

МЕНЮ
 На 13 января 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 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							
70/17	Помидор соленый	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	34,16
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
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	14,65
	Итого завтрак	655	22,96	20,28	92,37	648,26	76,45
ОБЕД							
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,77
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	33,04
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	16,36
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
	Итого обед	732	25,06	23,83	102,46	727,39	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным (170/30)	200	14,24	12,68	41,23	353,08	80,32
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	17,84
424/17	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,35
338/17	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	21,97
	Итого завтрак	600	22,86	17,32	97,66	659,68	122,48
ОБЕД							
101/04	Икра кабачковая	100	2,00	9,00		96,00	22,14
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/2	3,97	2,7	12,1	80,75	11,04
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	37,92
171/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	29,5	182,88	9,66
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8,90
Утв.	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,35
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
	Итого обед	912	28,26	34,36	109,36	877,53	93,83
	ИТОГО	1512	51,11	57,74	212,18	1613,96	216,31

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор



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