

**МЕНЮ**  
На 13 октября 2022 года  
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом клубничным (150/20)	170	10,92	13,62	35,62	337,64	63,03
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	7,97
434/17	Булочка молочная	40	3,71	0,79	18,76	96,8	3,46
	<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>15,10</b>	<b>14,83</b>	<b>79,18</b>	<b>541,44</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
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	10,99
261/17, 330/17	Печень тушеная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159	52,22
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	17,61
348/17	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,7	29,85	122,2	6,01
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
	<b>Итого обед</b>	<b>792</b>	<b>21,31</b>	<b>25,10</b>	<b>101,53</b>	<b>714,35</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	17,27
261/17, 330/17	Печень тушеная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159	52,22
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
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>665</b>	<b>23,08</b>	<b>20,30</b>	<b>89,10</b>	<b>632,70</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	5	10,9	89,75	15,62
288/17	Птица отварная	100	21,98	18	10,35	248	39,28
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6	14,94
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	10,10
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
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>870</b>	<b>38,32</b>	<b>29,77</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 13 октября 2022 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.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом клубничным (150/20)	170	10,92	13,62	35,62	337,64	63,03
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	7,97
434/17	Булочка молочная	40	3,71	0,79	18,76	96,8	3,46
<b>Итого завтрак</b>		<b>525</b>	<b>15,10</b>	<b>14,83</b>	<b>79,18</b>	<b>541,44</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
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	10,99
261/17, 330/17	Печень тушенная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159	52,22
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	17,61
348/17	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,7	29,85	122,2	6,01
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
<b>Итого обед</b>		<b>792</b>	<b>21,31</b>	<b>25,10</b>	<b>101,53</b>	<b>714,35</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	17,27
261/17, 330/17	Печень тушенная в сметанном соусе	100	10,66	8,76	3,81	159	52,22
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
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
<b>Итого завтрак</b>		<b>665</b>	<b>23,08</b>	<b>20,30</b>	<b>89,10</b>	<b>632,70</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	15,49
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/2	3,77	5	10,9	89,75	16,70
292/17	Филе птицы тушеное в соусе с овощами	225	20,01	18,55	15,35	356,05	71,85
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	11,95
<b>Итого обед</b>		<b>1000</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>1997</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