

МЕНЮ
На 13 сентября 2023 года
для 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							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	12,26
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5	36,65
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,10
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,33
338/17	Нектарин	100	0,21	0,4	9,8	47	22,11
	Итого завтрак	562	12,0	15,37	65,07	487,6	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	13,42
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60	7,62
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	57,38
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	13,76
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	3,12
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,49	68,15	10,40
	Итого обед	832	28,70	27,77	112,77	810,0	107,03
(5 — 11 класс)							
ЗАВТРАК							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	66,93
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	8,08
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,10
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
338/17	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	2,34
338/17	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125,0	6,91
	Итого завтрак	607	25,15	27,54	102,52	708,2	90,13
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,55
102/17	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,5	148,25	7,64
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	57,38
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	4,01
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,21
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	2,34
	Итого обед	830	29,68	35,46	116,45	898,75	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор

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











МЕНЮ
 На 13 сентября 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	12,26
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5	36,65
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,10
Утв	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,33
338/17	Нектарин	100	0,21	0,4	9,8	47	22,11
	Итого завтрак	562	12,0	15,37	65,07	487,6	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	13,42
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60	7,62
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	57,38
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	13,76
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	3,12
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,49	68,15	10,40
	Итого обед	832	28,70	27,77	112,77	810,0	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	66,93
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	8,08
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,10
Утв	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
338/17	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	2,34
338/17	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125,0	6,91
	Итого завтрак	607	25,15	27,54	102,52	708,2	90,13
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,55
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/2	5,5	5,25	16,5	148,25	9,15
234/17	Котлета рыбная с соусом сметанным	100/50	12,27	10,12	20,5	224,88	35,22
331/17	с томатом		3,68	5,76	24,5	164,7	24,84
312/17	Пюре картофельное	180	1,0		20,2	84,8	13,76
389/17	Сок фруктовый	200			24,15	117,5	2,21
Утв	Батон домашний	50	3,95	0,5	11,88	59,4	2,34
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	14,7	70,5	22,11
338/17	Нектарин	100	0,6	0,6	14,7	70,5	22,11
	Итого обед	1062	30,18	32,29	131,83	970,53	126,18
	ИТОГО	1669	55,33	59,83	234,35	1678,73	216,31

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор

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

