











МЕНЮ
 На 15 марта 2023 года
 для 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	95	0,68	0,08	1,4	8,50	20,48
291/17	Плов из филе птицы	200	17,68	21,19	29,24	335	50,17
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
	Итого завтрак	557	21,65	21,69	65,16	499,50	76,45
ОБЕД							
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,0	13,70
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64	12,50
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26	41,64
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	15,40
457/16	Компот из черной смородины	200	0,2	0,03	22,25	87,4	19,95
	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	802	31,23	24,35	113,38	739,00	107,03
5-11 класс							
ЗАВТРАК							
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220	61,93
303/17	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1	8,80
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,0	13,70
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	675	17,45	18,11	90,62	650,50	90,13
ОБЕД							
84/17	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,17	137,75	13,23
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,88	12,2	13,4	240	61,93
303/17	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1	8,80
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	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	825	24,31	23,25	108,6	825,75	90,13

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор

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





МЕНЮ
 На 15 марта 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

№ п/п	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
1 — 4 класс							
ЗАВТРАК							
7	Помидор соленый	95	0,68	0,08	1,4	8,5	20,48
17	Плов из филе птицы	200	17,68	21,19	29,24	335	50,17
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
	Итого завтрак	557	21,65	21,69	65,16	499,50	76,45
ОБЕД							
7	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,0	13,70
7	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64	12,50
17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26	41,64
17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	15,40
16	Компот из черной смородины	200	0,2	0,03	22,25	87,4	19,95
	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	802	31,23	24,35	113,38	739,00	107,03
5 -11 класс							
ЗАВТРАК							
17, 17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220	61,93
17	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1	8,80
7	Огурец соленый	60	0,5	0,06	1,02	6,0	13,70
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	675	17,45	18,11	90,62	650,50	90,13
ОБЕД							
7	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	250/2	3,55	5,1	14,17	137,75	15,30
17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,48	16,47	15,6	259,5	47,70
17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	24,06
16	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46	18,65
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
17	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	10,28
	Итого обед	1122	31,82	30,08	147,4	988,15	126,18
	ИТОГО	1797	49,27	48,19	238,02	1638,65	216,31

ектор
 производством
 екулятор



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