





МЕНЮ
 На 16 ноября 2022 года
 для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	12,23
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	10,70
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	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	16,87
	Итого завтрак	652	17,5	20,17	70,27	574,1	76,45
ОБЕД							
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	47,65
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	Мандарины	100	0,58	0,58	14,21	68,15	16,87
	Итого обед	852	29,68	29,75	112,28	807,7	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	60,66
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	14,70
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	1,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,85
338/17	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125,0	2,11
	Итого завтрак	607	26,85	27,54	102,52	713,2	90,11
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,6
102/17	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,5	148,25	14,1
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	47,65
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,5
Утв	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,1
	Итого обед	830	30,68	37,46	116,45	898,75	90,11

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор



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

МЕНЮ

На 16 ноября 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.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	12,23
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	10,70
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	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	16,87
	Итого завтрак	652	17,5	20,17	70,27	574,1	76,45
ОБЕД							
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	47,65
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	Мандарины	100	0,6	0,6	14,49	68,15	16,87
	Итого обед	852	29,70	29,77	112,56	807,7	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
91/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	60,66
0/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	14,70
77/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
тв	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
38/17	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
38/17	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125,0	7,15
	Итого завтрак	607	26,85	27,54	102,52	713,2	90,13
ОБЕД							
7/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,62
2/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/2	5,5	5,25	16,5	148,25	15,22
4/17	Котлета рыбная с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	20,5	224,88	39,36
2/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,13
9/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	12,80
в	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
3/17	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	16,87
	Итого обед	1062	30,38	32,59	139,23	994,03	126,18
	ИТОГО	1097	31,58	35,49	161,53	1119,03	216,31

директор
производства
инспектор



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

