



МЕНЮ
На 17 марта 2023 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб/кго
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Помидор соевый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	12,67
230/17	Тесто из рыбных с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	37,93
331/17		150	3,06	4,8	20,4	137,25	20,05
312/17	Пюре картофельное	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
377/17	Чай с сахаром и лимоном	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Батон домашний						
	Итого завтрак	592	15,93	15,98	64,94	460,81	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	9,91
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленым	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	11,97
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	26,69
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	13,12
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118	15,16
	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
138/17	Маварини	100	0,6	0,3	10,3	47	26,34
	Итого обед	875	25,88	34,22	136,92	967,65	107,03
(5 — 11 класс)							
ЗАВТРАК							
224/17	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	389,14	69,78
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,36
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	16,00
	Итого завтрак	555	15,63	21,99	90,07	613,64	90,13
ОБЕД							
96/17	Рассольник Ленинградский	250	2,37	5,10	12,00	107,25	12,86
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	100	15,20	22,10	15,30	322,00	29,65
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	18,88
70/17	Огурец соевый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,70
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118,00	14,16
	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	870	28,91	34,53	137,18	981,75	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор



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











МЕНЮ
 На 17 марта 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
70/17	Помидор соевый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	12,67
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	37,93
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	20,05
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	592	15,93	15,98	64,94	460,81	76,45
ОБЕД							
87/17	Винегрет овошной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	9,91
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленым	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	11,97
318/18	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	26,69
382/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	13,12
348/17	Компот из черносмородины	200	0,33	0,01	28,83	118	15,16
	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	Макаронны	100	0,6	0,3	10,3	47	26,34
	Итого обед	875	25,88	34,22	136,92	967,65	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецепт	ЗАВТРАК	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
221/17	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	389,14	69,78
276/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,36
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	16,00
	Итого завтрак	555	15,63	21,99	90,07	613,64	90,13
ОБЕД							
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленым	250/2	2	5,1	12	107,25	14,64
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220	59,79
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	15,73
70/17	Огурец соевый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,70
350/17	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	14,5	114,6	18,14
	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	922	21,04	24,64	120,95	876,35	126,18
	ИТОГО	1477	41,67	46,63	211,02	1509,99	216,31

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор

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

