

**МЕНЮ**  
На 18 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	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
428/17	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	86,66	2,35
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	2,08
	<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>14,73</b>	<b>15,22</b>	<b>78,86</b>	<b>531,30</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	14,31
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60	19,37
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88	40,70
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,01
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
	<b>Итого обед</b>	<b>837</b>	<b>29,90</b>	<b>28,74</b>	<b>109,29</b>	<b>828,71</b>	<b>107,03</b>
<b>5-11 класс</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	10,70
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88	41,77
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7	21,86
70/17	Огурец свежий	50	0,40	0,05	0,85	5,00	10,10
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>705</b>	<b>26,05</b>	<b>21,31</b>	<b>96,97</b>	<b>670,98</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
15/17	Сыр порционный	15	4	4		54	14,33
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25	10,78
234/17	Биточки рыбные	100	12,27	10,12	20,14	224,88	32,97
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	21,86
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>825</b>	<b>29,24</b>	<b>23,63</b>	<b>130,17</b>	<b>871,53</b>	<b>90,13</b>

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор



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







## МЕНЮ

На 18 октября 2022 года  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

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	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
428/17	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	86,66	2,35
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	9,08
<b>Итого завтрак</b>		<b>525</b>	<b>14,73</b>	<b>15,22</b>	<b>78,86</b>	<b>531,3</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5,1	51,4	14,31
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60	19,37
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88	40,70
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,01
389/17	Сок фруктовый	200	1,0	2,80	20,2	84,8	12,80
Утв.	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
312/17	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,43
349/17	<b>Итого обед</b>	<b>837</b>	<b>29,90</b>	<b>28,74</b>	<b>109,29</b>	<b>828,71</b>	<b>107,03</b>
<b>5 -11 класс</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
		30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	8,60
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88	43,87
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7	21,86
70/17	Огурец свежий	50	0,40	0,05	0,85	5,00	10,10
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>705</b>	<b>26,05</b>	<b>21,31</b>	<b>96,97</b>	<b>670,98</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	21,63
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	250/25/2	8,77	11,51	11,51	175,6	20,97
255/17	Печень по-строгоновски	100	13,26	11,23	3,52	185	45,03
171/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	24,5	182,88	11,01
389/17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	12,80
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
ТУ	Мармелад	30	0,02		13,82	96,3	10,56
<b>Итого обед</b>		<b>967</b>	<b>34,18</b>	<b>38,69</b>	<b>116,38</b>	<b>1025,48</b>	<b>126,18</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1672</b>	<b>60,23</b>	<b>60</b>	<b>213,35</b>	<b>1696,46</b>	<b>216,31</b>

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор



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