



МЕНЮ
На 19 апреля 2023 года
для гимназии № 12

| Рецеп. | Наименование блюд | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Цена, руб. коп. |
|----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|-----------------|
| (1 — 4 класс) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 70/17 | Помидор соленый | 95 | 0,68 | 0,08 | 1,4 | 8,50 | 20,24 |
| 291/17 | Плов из филе птицы | 200 | 17,68 | 21,19 | 29,24 | 335 | 50,39 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 3,93 |
| | 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 | 13,42 |
| 297/17, 330/17 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный | 90/30 | 13,64 | 14,92 | 6,76 | 176,26 | 40,72 |
| 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 | 100/55 | 7,88 | 12,2 | 13,4 | 220 | 61,91 |
| 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 | 2,01 |
| | 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 | 14,62 |
| 279/17, 331/17 | Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом | 100/50 | 10,88 | 12,2 | 13,4 | 240 | 60,52 |
| 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 | 2,01 |
| | 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 |
| | Итого обед | 875 | 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 19 апреля 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями
 гимназии № 12

| Рецеп. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность ккал | Цена, руб коп |
|--------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|
| 1 — 4 класс | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 70/17 | Помидор соленый | 95 | 0,68 | 0,08 | 1,4 | 8,50 | 20,24 |
| 291/17 | Плов из филе птицы | 200 | 17,68 | 21,19 | 29,24 | 335 | 50,39 |
| 377/17 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 3,93 |
| | 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 | 13,42 |
| 297/17, 330/17 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанный | 90/30 | 13,64 | 14,92 | 6,76 | 176,26 | 40,72 |
| 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 | 100/55 | 7,88 | 12,2 | 13,4 | 220 | 61,91 |
| 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 | 2,01 |
| | 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, картофелем и зеленью | 250/2 | 3,55 | 5,1 | 14,17 | 137,75 | 16,34 |
| 229/17 | Рыба тушеная в томате с овощами | 200 | 15,48 | 16,47 | 15,6 | 259,5 | 47,70 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,5 | 164,7 | 24,06 |
| г. 24/96 | Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 1,2 | 10,4 | 46 | 18,65 |
| 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 |
| 338/17 | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 9,24 |
| | 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 |

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор



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