



МЕНЮ
На 19 сентября 2022 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	8,60
175/17	Каша молочная "Дружба"	200	5,49	3,93	33,35	179,9	17,08
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	19,11
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	9,17
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6	14,20
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	6,40
	Итого завтрак	610	22,9	24,76	82,5	646,0	76,45
ОБЕД							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	12,16
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	200/2	1,2	3,9	4,9	77	6,68
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,49	13,55	4,15	196,61	65,35
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	12,99
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
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
	Итого обед	772	24,36	26,79	111,38	816,66	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
75/17	Каша молочная "Дружба"	250	6,06	4,2	40,69	204,88	21,87
5/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6		90	25,88
4/17	Масло сливочное	15	1,2	8,88	1,95	99	15,75
79/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6	14,20
тв.	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141	2,83
8/17	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	9,60
	Итого завтрак	700	22,42	23,56	101,04	705,98	90,13
ОБЕД							
/04	Икра кабачковая	100	2	9		96	20,26
17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная)	250	1,48	4,9	10,09	76,25	8,28
/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	37,92
/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	34	251,6	15,58
/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
	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	912	26,54	37,73	99,17	889,15	90,13

Директор
Производства
Кулятор



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

МЕНЮ

На 19 сентября 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.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	8,60
175/17	Каша молочная "Дружба"	200	5,49	3,93	33,35	179,9	17,08
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	19,11
14/17	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	9,17
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6	14,20
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	6,40
	Итого завтрак	610	22,9	24,76	82,5	646,0	76,45
ОБЕД							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	12,16
98/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	200/2	1,2	3,9	4,9	77	6,68
245/17, 330/17	Бефстроганов из отварной говядины	90	12,49	13,55	4,15	196,61	65,35
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	12,99
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,0
Утв.	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	2,4
	Итого обед	772	24,36	26,79	111,38	816,66	107,0
(5 — 11 класс)							
ЗАВТРАК							
175/17	Каша молочная "Дружба"	250	6,06	4,2	40,69	204,88	21,8
15/17	Сыр порционный	25	6,6	6,6	40,69	90	25,8
14/17	Масло сливочное	15	1,2	8,88	1,95	99	15,7
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,68	14,7	100,6	14,2
Утв.	Батон домашний	60	4,76	0,6	29	141	2,8
338/17	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	9,6
	Итого завтрак	700	22,42	23,56	101,04	705,98	90,1
ОБЕД							
01/04	Икра кабачковая	100	2	9		96	20,2
8/17	Суп крестьянский с крупой (пшеничная) и зеленью	250/2	1,48	4,9	10,09	76,25	9,3
45/17, 30/17	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,8	15	4,6	218,45	70,8
02/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	34	251,6	15,5
49/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,0
Утв.	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,8
	Итого обед	912	28,47	36,25	116,72	952	126,1
	ИТОГО	1612	50,89	59,81	217,76	1657,98	216,1

директор
в.производством
культулятор



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





