







МЕНЮ

На 19 сентября 2023 года

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

| Рецепт | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | Энерге-тическая ценность кккал | Цена, руб. коп |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
| (1 — 4 класс) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 224/17, 405/21 | Запеканка из творога с морковью с соусом молочный | 170 | 10,92 | 13,62 | 35,62 | 337,64 | 62,09 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 2,19 |
| 338/17 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 47 | 10,40 |
| | Батон домашний | 40 | 3,16 | 0,3 | 19,32 | 94 | 1,77 |
| | Итого завтрак | 525 | 14,55 | 14,34 | 80,24 | 538,64 | 76,45 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 47/17 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,0 | 3,0 | 5,1 | 51,4 | 15,42 |
| 155/16 | Суп лапша с мясом птицы и зеленью | 200/25/2 | 7,77 | 10,51 | 10,51 | 175,60 | 22,90 |
| 234/17, 331/17 | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 100/30 | 12,27 | 10,12 | 20,14 | 224,88 | 32,16 |
| 310/17 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 4,33 | 23,01 | 142,33 | 18,34 |
| 389/17 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | | 20,2 | 84,8 | 13,76 |
| | Батон домашний | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 1,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 3,12 |
| | Итого обед | 837 | 29,90 | 28,74 | 109,29 | 828,71 | 107,03 |
| 5-11 класс | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 209/17 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 11,78 |
| 234/17, 331/17 | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 100/50 | 12,27 | 10,12 | 25,14 | 224,88 | 35,50 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 180 | 3,07 | 5,76 | 24,48 | 164,7 | 28,62 |
| 70/17 | Помидор свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 7,93 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 2,19 |
| | Батон домашний | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 1,77 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 2,34 |
| | Итого завтрак | 715 | 26,13 | 21,32 | 97,14 | 671,98 | 90,13 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 67/17 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10 | 6,8 | 124 | 18,95 |
| 155/16 | Суп лапша с мясом птицы и зеленью | 250/25/2 | 8,77 | 11,51 | 11,51 | 175,6 | 26,90 |
| 260/17 | Гуляш из свинины | 100 | 11,2 | 16,55 | 3,85 | 221,4 | 41,89 |
| 303/17 | Каша гречневая | 180 | 5,5 | 5,76 | 30,63 | 174,6 | 9,73 |
| 389/17 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 | 13,76 |
| Утв. | Батон домашний | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 2,21 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 2,34 |
| 338/17 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 10,40 |
| | Итого обед | 1037 | 34,2 | 38,69 | 119,32 | 1004,3 | 126,18 |
| | ИТОГО | 1752 | 60,33 | 60,01 | 216,46 | 1676,28 | 216,31 |

Директор
Зав.производством
Калькулятор

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





М Е Н И О
 На 19 сентября 2023 года
 для 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 | | | | | | | |
| 224/17, 405/21 | Запеканка из творога с морковью с соусом молочный | 170 | 10,92 | 13,62 | 35,62 | 337,64 | 62,09 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 2,19 |
| 338/17 | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 47 | 10,40 |
| | Батон домашний | 40 | 3,16 | 0,3 | 19,32 | 94 | 1,77 |
| | Итого завтрак | 525 | 14,55 | 14,34 | 80,24 | 538,64 | 76,45 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 47/17 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,0 | 3,0 | 5,1 | 51,4 | 15,42 |
| 185/16 | Суп лапша с мясом птицы и зеленью | 200/25/2 | 7,77 | 10,51 | 10,51 | 175,60 | 22,90 |
| 234/17, 331/17 | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 100/30 | 12,27 | 10,12 | 20,14 | 224,88 | 32,16 |
| 310/17 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 4,33 | 23,01 | 142,33 | 18,34 |
| 389/17 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | | 20,2 | 84,8 | 13,76 |
| | Батон домашний | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 | 1,33 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 3,12 |
| | Итого обед | 837 | 29,90 | 28,74 | 109,29 | 828,71 | 107,03 |
| 5-11 класс | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 209/17 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 11,78 |
| 234/17, 331/17 | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом | 100/50 | 12,27 | 10,12 | 25,14 | 224,88 | 35,50 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 180 | 3,07 | 5,76 | 24,48 | 164,7 | 28,62 |
| 70/17 | Помидор свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6,00 | 7,93 |
| 376/17 | Чай с сахаром | 200/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 2,19 |
| | Батон домашний | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 94 | 1,77 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 2,34 |
| | Итого завтрак | 715 | 26,13 | 21,32 | 97,14 | 671,98 | 90,13 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 15/17 | Сыр порционный | 15 | 4 | 4 | | 54 | 14,96 |
| 103/17 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 2,7 | 2,8 | 17,5 | 118,25 | 8,83 |
| 234/17 | Биточки рыбные | 100 | 12,27 | 10,12 | 20,14 | 224,88 | 27,04 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,5 | 164,7 | 28,62 |
| 349/17 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 132,8 | 6,13 |
| | Батон домашний | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 2,21 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 2,34 |
| | Итого обед | 825 | 29,24 | 23,63 | 130,17 | 871,53 | 90,13 |

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор

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



