

МЕНЮ
На 1 сентября 2023 года
для гимназии № 12



Рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	7,93
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76	35,22
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	6,67
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,18
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
338/17	Нектарин	100	0,6	0,6	14,7	70,5	22,68
	Итого завтрак	655	22,96	20,28	92,37	648,26	76,45
ОБЕД							
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,82
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	38,08
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5	43,02
457/16	Компот из черной смородины	200	0,2	0,03	22,25	87,4	10,66
	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	732	25,06	23,83	102,46	727,39	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
260/17	Гуляш из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4	41,09
303/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	179,80	8,28
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,0	9,87
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,10
	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
338/17	Нектарин	100	0,6	0,6	14,7	70,5	22,68
	Итого завтрак	732	21,35	23,08	95,47	693,10	90,13
ОБЕД							
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	19,95
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,97	2,7	12,1	80,75	7,88
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	41,09
303/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	182,88	8,28
342/17	Компот из вишни	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8,38
	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	870	30,36	30,66	109,36	845,45	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор

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



