





МЕНИО
 На 20 января 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	14,70
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	37,62
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,33
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Итого завтрак	592	15,93	15,98	64,94	460,81	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	12,46
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	11,83
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	30,81
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	12,99
348/17	Компот из клубники	200	0,33	0,01	28,83	118	11,00
	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
338/17	Мандарины	100	0,6	0,3	10,3	47	24,10
	Итого обед	875	25,88	34,22	136,92	967,65	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	ЗАВТРАК	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
224/17	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (170/20)	190	16,92	21,62	40,62	409,14	76,12
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Утв.	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,36
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	9,66
	Итого завтрак	555	20,63	21,99	90,07	633,64	90,13
ОБЕД							
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/2	2	5,1	12	107,25	13,94
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220	59,01
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	15,58
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	14,70
350/17	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	14,5	114,6	18,77
	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	922	21,04	24,64	120,95	876,35	126,18
	ИТОГО	1477	41,67	46,63	211,02	1509,99	216,31

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор



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







МЕНЮ
На 20 января 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							
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	14,70
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	37,62
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	18,33
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Итого завтрак	592	15,93	15,98	64,94	460,81	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	12,46
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	11,83
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	30,81
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	12,99
348/17	Компот из клубники	200	0,33	0,01	28,83	118	11,00
	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
338/17	Мандарины	100	0,6	0,3	10,3	47	24,10
	Итого обед	875	25,88	34,22	136,92	967,65	107,03
(5 — 11 класс)							
ЗАВТРАК							
224/17	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	389,14	76,12
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,36
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	9,66
	Итого завтрак	555	15,63	21,99	90,07	613,64	90,13
ОБЕД							
96/17	Рассольник Ленинградский	250	2,37	5,10	12,00	107,25	12,86
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	100	15,20	22,10	15,30	322,00	31,81
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	15,58
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	14,70
348/17	Компот из клубники	200	0,33	0,01	28,83	118,00	11,00
	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	870	28,91	34,53	137,18	981,75	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор



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