









**МЕНЮ**  
На 21 апреля 2023 года  
для гимназии № 12

Рецеп	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
70/17	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	12,67
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	37,91
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	20,05
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>592</b>	<b>15,93</b>	<b>15,98</b>	<b>64,94</b>	<b>460,81</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	10,44
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	12,63
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	26,69
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	13,12
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118	15,16
	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	25,15
	<b>Итого обед</b>	<b>875</b>	<b>25,88</b>	<b>34,22</b>	<b>136,92</b>	<b>967,65</b>	<b>107,03</b>
<b>(5 — 11 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
224/17	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	389,14	69,87
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,01
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,36
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	15,89
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15,63</b>	<b>21,99</b>	<b>90,07</b>	<b>613,64</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
96/17	Рассольник Ленинградский	250	2,37	5,10	12,00	107,25	13,64
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	100	15,20	22,10	15,30	322,00	27,72
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	15,73
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,00	13,70
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118,00	15,16
	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
	<b>Итого обед</b>	<b>870</b>	<b>28,91</b>	<b>34,53</b>	<b>137,18</b>	<b>981,75</b>	<b>90,13</b>

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор



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