



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Гимназия № 12»

\_\_\_\_\_ К.В. Репкина

« 21 » декабря 2022 года

**МЕНЮ**На 21 декабря 2022 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)							
<b>ЗАВТРАК</b>							
52/17	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,9	8,69
162К	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35	61,96
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
<b>Итого завтрак</b>		<b>512</b>	<b>14,88</b>	<b>12,94</b>	<b>71,60</b>	<b>499,25</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
70/17	Помидор соленный	60	0,48	0,06	1,02	6,0	12,67
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64	14,04
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанным	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26	41,13
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	15,40
457/16	Компот из черной смородины	200	0,2	0,03	22,25	87,4	19,95
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
<b>Итого обед</b>		<b>802</b>	<b>31,23</b>	<b>24,38</b>	<b>113,38</b>	<b>739,00</b>	<b>107,03</b>
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК</b>							
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,88	12,2	13,4	230	60,49
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	182,88	8,80
70/17	Огурец соленный	50	0,4	0,05	0,85	5,0	15,14
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
<b>Итого завтрак</b>		<b>665</b>	<b>20,29</b>	<b>18,12</b>	<b>89,95</b>	<b>631,28</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
84/17	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,17	137,75	15,59
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,88	12,2	13,4	240	60,49
303/17	Каша ячневая	180	3,88	5,07	30	211,1	7,88
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Утв.	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>875</b>	<b>24,31</b>	<b>23,25</b>	<b>108,6</b>	<b>825,75</b>	<b>90,13</b>

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор



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

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ "Гимназия "12"  
 К.В.Репкина  
 "21" декабря 2022 года

**МЕНЮ**  
 На 21 декабря 2022 года  
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
 гимназии № 12

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
<b>1 — 4 класс</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
52/17	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,9	8,69
162К	Запеканка картофельная с печенью	150	10,19	6,52	28,92	250,35	61,96
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
<b>Итого завтрак</b>		<b>512</b>	<b>14,88</b>	<b>12,94</b>	<b>71,60</b>	<b>499,25</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
70/17	Помидор соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,0	12,67
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	200/2	3,13	4,29	13,29	105,64	14,04
297/17, 330/17	Фрикадельки из мяса птицы с соусом сметанным	90/30	13,64	14,92	6,76	176,26	41,13
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	15,40
457/16	Компот из черной смородины	200	0,2	0,03	22,25	87,4	19,95
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
<b>Итого обед</b>		<b>802</b>	<b>31,23</b>	<b>24,38</b>	<b>113,38</b>	<b>739,00</b>	<b>107,03</b>
<b>5 -11 класс</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	10,88	12,2	13,4	230	60,49
303/17	Каша пшеничная	180	3,8	5,09	29,5	182,88	8,80
70/17	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5,0	15,14
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
Утв.	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
<b>Итого завтрак</b>		<b>665</b>	<b>20,29</b>	<b>18,12</b>	<b>89,95</b>	<b>631,28</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
84/17	Борщ с фасолью, картофелем и зеленью	250/2	3,55	5,1	14,17	137,75	16,25
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	16,48	16,47	15,6	270	45,91
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	22,00
г. 24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46	18,65
49/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
Утв.	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
38/17	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	13,18
<b>Итого обед</b>		<b>1122</b>	<b>32,82</b>	<b>30,08</b>	<b>147,4</b>	<b>998,65</b>	<b>126,18</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1787</b>	<b>53,11</b>	<b>48,2</b>	<b>237,35</b>	<b>1629,93</b>	<b>216,31</b>

Директор  
 в.производством  
 кульлятор



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



