



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Гимназия № 12»

К.В. Репкина

« 22 » ноября 2022 года

МЕНЮ

На 22 ноября 2022 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита»

Рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- водм, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом клубничным	170	10,92	13,62	35,62	337,64	63,03
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
428/17	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	86,66	2,35
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	9,08
	Итого завтрак	525	14,73	15,22	78,86	531,30	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	14,31
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60	19,37
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88	39,86
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,85
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	12,80
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
	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	10,70
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88	41,21
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7	22,00
70/17	Огурец свежий	50	0,40	0,05	0,85	5,00	10,52
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
	Итого завтрак	705	26,05	21,31	96,97	670,98	90,13
ОБЕД							
15/17	Сыр порционный	15	4	4		54	14,33
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25	10,78
234/17	Биточки рыбные	100	12,27	10,12	20,14	224,88	32,83
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	22,00
349/17	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
	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



МЕНЮ

На 22 ноября 2022 года
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
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, 334/17	Запеканка из творога с морковью с соусом клубничным	170	10,92	13,62	35,62	337,64	63,03
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
428/17	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	86,66	2,35
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	9,08
Итого завтрак		525	14,73	15,22	78,86	531,30	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	14,31
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60	19,37
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88	39,86
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,85
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	12,80
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
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	10,70
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88	41,21
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7	22,00
70/17	Огурец свежий	50	0,40	0,05	0,85	5,00	10,52
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
Итого завтрак		705	26,05	21,31	96,97	670,98	90,13
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,85
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	250/25/2	8,77	11,51	11,51	175,6	20,63
255/17	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	50,12
171/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	24,5	182,88	10,56
389/17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	12,80
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
ТУ	Мармелад	30	0,02		13,82	96,3	11,04
Итого обед		967	34,18	38,69	116,38	1025,48	126,18
ИТОГО		1672	60,23	60	213,35	1696,46	216,31

Директор
Зав. производством
Калькулятор

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

