









МЕНЮ
 На 22 сентября 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

Рецепт.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	8,08
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	35,34
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	27,10
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,16
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
	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	9,86
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	11,71
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	29,31
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	13,96
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118	12,26
	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
338/17	Нектарин	100	0,6	0,3	10,3	47	25,48
	Итого обед	875	25,88	34,22	136,92	967,65	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецепт.	ЗАВТРАК	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
224/17	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный (170/20)	190	11,92	21,62	40,62	389,14	70,57
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,23
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,21
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	15,12
	Итого завтрак	555	15,63	21,99	90,07	613,64	90,13
ОБЕД							
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	250/2	2	5,1	12	107,25	15,36
279/17, 331/17	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	7,88	12,2	13,4	220	61,20
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	17,75
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	8,08
350/17	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	14,5	114,6	19,24
	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	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 22 сентября 2023 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	8,08
239/17, 331/17	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	9,1	10,7	14	161,56	35,34
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	27,10
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,16
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
	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	9,86
96/17	Рассольник Ленинградский с зеленью	200/2	1,6	4,1	9,58	85,8	11,71
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	90	13,7	19,9	13,8	289,8	29,31
302/17	Рис отварной	150	3,8	3,07	40	202,95	13,96
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118	12,26
	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
338/17	Нектарин	100	0,6	0,3	10,3	47	25,48
	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	70,57
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,23
	Батон домашний	50	3,24	0,05	24,15	117,5	2,21
338/17	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47	15,12
	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	13,95
318/16	Котлета руб. из мяса птицы	100	15,20	22,10	15,30	322,00	33,54
304/17	Рис отварной	180	4,60	6,40	44,00	251,60	17,75
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	8,08
348/17	Компот из чернослива	200	0,33	0,01	28,83	118,00	12,26
	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	28,91	34,53	137,18	981,75	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор



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