



СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «Гимназия "12"»
 МБОУ «Гимназия "12"»
 И.В. Репкина
 «Гимназия "12"»
 25 января 2023 года

МЕНЮ
 На 25 января 2023 года
 для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	13,28
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5	32,29
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Уть	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
338/17	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	25,56
	Итого завтрак	562	12,0	15,37	65,07	487,6	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	15,37
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60	11,55
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	47,65
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	12,80
Уть	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	Яблоко	100	0,6	0,6	14,49	68,15	15,82
	Итого обед	832	28,70	27,77	112,77	810,0	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	58,24
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	14,70
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Уть	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
338/17	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
338/17	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125,0	9,57
	Итого завтрак	607	25,15	27,54	102,52	708,2	90,13
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,62
102/17	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,5	148,25	14,14
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	47,65
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,54
Уть	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	830	29,68	35,46	116,45	898,75	90,13

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор



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



МЕНЮ
 На 25 января 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
101/04	Икра кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	13,28
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	150	8,1	9,25	25,58	250,5	32,29
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	3,91
Утв	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,41
338/17	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	25,56
	Итого завтрак	562	12,0	15,37	65,07	487,6	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	15,37
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	200/2	4,40	4,2	13,20	118,60	11,55
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	47,65
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
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,49	68,15	15,82
	Итого обед	832	28,70	27,77	112,77	810,0	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	58,24
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	14,70
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
338/17	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	1,82
338/17	Печенье	30	1,2	2,9	22,3	125,0	9,57
	Итого завтрак	607	25,15	27,54	102,52	708,2	90,13
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,62
102/17	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/2	5,5	5,25	16,5	148,25	15,22
234/17	Котлета рыбная с соусом сметанным	100/50	12,27	10,12	20,5	224,88	38,68
331/17	с томатом						
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	22,86
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		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
338/17	Яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15,82
	Итого обед	1062	30,18	32,29	131,83	970,53	126,18
	ИТОГО	1669	55,33	59,83	234,35	1678,73	216,31

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор

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









