



**МЕНЮ**  
На 25 октября 2022 года  
для гимназии № 12

| Рецеп.                | Наименование блюда                                      | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | «Приятного аппетита!»        |                 |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|-----------------|
|                       |   |            |              |              |               | Энергетическая ценность ккал | Цена, руб. коп. |
| <b>(1 — 4 класс)</b>  |   |            |              |              |               |                              |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |            |              |              |               |                              |                 |
| г.24/96               | Зеленый горошек   | 60         | 1,92         | 1,2          | 10,4          | 46                           | 18,65           |
| 268/17,<br>331/17     | Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом (свинина) | 90/30      | 10,78        | 15,25        | 12,77         | 250,2                        | 37,85           |
| 302/17                | Каша пшеничная рассыпчатая                              | 150        | 6,3          | 4,50         | 38,85         | 221,3                        | 8,80            |
| 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            |
| ТУ                    | Мармелад  | 15         | 0,01         |              | 11,91         | 48,15                        | 5,35            |
|                       | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>607</b> | <b>22,30</b> | <b>21,37</b> | <b>108,45</b> | <b>721,60</b>                | <b>76,45</b>    |
| <b>ОБЕД</b>           |   |            |              |              |               |                              |                 |
| 70/17                 | Огурец свежий   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,00                         | 10,10           |
| 103/17                | Суп картофельный с вермишелью и зеленью                 | 200/2      | 2,16         | 2,24         | 14            | 94,6                         | 8,52            |
| 229/17                | Рыба тушеная в томате с овощами                         | 150        | 14,61        | 14,6         | 13,2          | 202,5                        | 35,75           |
| 310/17                | Картофель отварной                                      | 150        | 2,85         | 4,33         | 23,01         | 142,33                       | 18,47           |
| 350/17                | Кисель из вишни   | 200        | 0,15         | 0,08         | 24,5          | 114,6                        | 13,02           |
| Утв                   | Батон домашний  | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5                         | 1,41            |
| ТУ                    | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                         | 2,43            |
| 338/17                | Груша   | 100        | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5                         | 17,33           |
|                       | <b>Итого обед</b>                                       | <b>932</b> | <b>25,86</b> | <b>22,69</b> | <b>120,76</b> | <b>780,23</b>                | <b>107,03</b>   |
| <b>(5 — 11 класс)</b> |   |            |              |              |               |                              |                 |
| Рецеп.                | Наименование блюда                                      | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность ккал | Цена, руб. коп. |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |            |              |              |               |                              |                 |
| 229/17                | Рыба тушеная в томате с овощами                         | 200        | 16,48        | 16,47        | 15,6          | 270                          | 47,64           |
| 310/17                | Картофель отварной                                      | 180        | 3,4          | 5,2          | 27,6          | 170,8                        | 26,69           |
| 70/17                 | Огурец свежий   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,0                          | 10,10           |
| 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            |
| ТУ                    | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                         | 1,82            |
|                       | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>715</b> | <b>25,57</b> | <b>22,51</b> | <b>90,42</b>  | <b>660,2</b>                 | <b>90,13</b>    |
| <b>ОБЕД</b>           |   |            |              |              |               |                              |                 |
| 103/17                | Суп картофельный с вермишелью                           | 250        | 2,7          | 2,8          | 17,5          | 118,25                       | 9,35            |
| 229/17                | Рыба тушеная в томате с овощами                         | 200        | 16,48        | 16,47        | 15,6          | 270                          | 47,64           |
| 304/17                | Рис отварной  | 180        | 4,6          | 6,4          | 44            | 251,6                        | 15,58           |
| 70/17                 | Помидор свежий  | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6                            | 7,37            |
| 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            |
| ТУ                    | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                         | 1,82            |
|                       | <b>Итого обед</b>                                       | <b>970</b> | <b>30,85</b> | <b>26,68</b> | <b>146,15</b> | <b>955,55</b>                | <b>90,13</b>    |

Директор  
ав.производством  
алькулятор



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

**МЕНЮ**  
 На 25 октября 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. |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|-----------------|
| <b>(1 — 4 класс)</b> |   |            |              |              |               |                               |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |            |              |              |               |                               |                 |
| т.24/96              | Зеленый горошек   | 60         | 1,92         | 1,2          | 10,4          | 46                            | 18,65           |
| 268/17,<br>331/17    | Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом (свинина) | 90/30      | 10,78        | 15,25        | 12,77         | 250,2                         | 37,85           |
| 302/17               | Каша пшеничная рассыпчатая                              | 150        | 6,3          | 4,50         | 38,85         | 221,3                         | 8,80            |
| 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            |
| ТУ                   | Мармелад  | 15         | 0,01         |              | 11,91         | 48,15                         | 5,35            |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>607</b> | <b>22,30</b> | <b>21,37</b> | <b>108,45</b> | <b>721,60</b>                 | <b>76,45</b>    |
| <b>ОБЕД</b>          |   |            |              |              |               |                               |                 |
| 70/17                | Огурец свежий   | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,00                          | 10,10           |
| 103/17               | Суп картофельный с вермишелью и зеленью                 | 200/2      | 2,16         | 2,24         | 14            | 94,6                          | 8,52            |
| 229/17               | Рыба тушеная в томате с овощами                         | 150        | 14,61        | 14,6         | 13,2          | 202,5                         | 35,75           |
| 310/17               | Картофель отварной                                      | 150        | 2,85         | 4,33         | 23,01         | 142,33                        | 18,47           |
| 350/17               | Кисель из вишни   | 200        | 0,15         | 0,08         | 24,5          | 114,6                         | 13,02           |
| Утв                  | Батон домашний  | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5                          | 1,41            |
| ТУ                   | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40         | 2,64         | 0,48         | 15,84         | 79,2                          | 2,43            |
| 338/17               | Груша   | 100        | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5                          | 17,33           |
|                      | <b>Итого обед</b>                                       | <b>932</b> | <b>25,86</b> | <b>22,69</b> | <b>120,76</b> | <b>780,23</b>                 | <b>107,03</b>   |

| Рецеп.                | Наименование блюд                       | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Угле-воды, г  | Энерге-тическая ценность ккал | Цена, руб.    |
|-----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| <b>(5 — 11 класс)</b> |   |            |              |              |               |                               |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>        |   |            |              |              |               |                               |               |
| 229/17                | Рыба тушеная в томате с овощами         | 200        | 16,48        | 16,47        | 15,6          | 270                           | 47,64         |
| 310/17                | Картофель отварной                      | 180        | 3,4          | 5,2          | 27,6          | 170,8                         | 26,69         |
| 70/17                 | Огурец свежий                           | 60         | 0,48         | 0,06         | 1,02          | 6,00                          | 10,10         |
| 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          |
| ТУ                    | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                          | 1,82          |
|                       | <b>Итого завтрак</b>                    | <b>715</b> | <b>25,57</b> | <b>22,51</b> | <b>90,42</b>  | <b>660,20</b>                 | <b>90,13</b>  |
| <b>ОБЕД</b>           |   |            |              |              |               |                               |               |
| 103/17                | Суп картофельный с вермишелью и зеленью | 250/2      | 2,7          | 2,8          | 17,5          | 118,25                        | 11,94         |
| 256/17                | Мясо (говядина) тушеное                 | 100        | 15,2         | 19,38        | 2,56          | 225                           | 73,02         |
| 302/17                | Каша пшеничная рассыпчатая              | 180        | 7,56         | 5,4          | 46,62         | 256,56                        | 12,38         |
| т.24/96               | Зеленый горошек                         | 60         | 1,92         | 1,2          | 10,4          | 46                            | 18,65         |
| 348/17                | Компот из сухофруктов                   | 200        | 0,34         | 0,7          | 29,85         | 122,2                         | 6,01          |
| Утв                   | Батон домашний                          | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5                         | 2,36          |
| ТУ                    | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                          | 1,82          |
|                       | <b>Итого обед</b>                       | <b>810</b> | <b>33,65</b> | <b>30,34</b> | <b>142,96</b> | <b>944,91</b>                 | <b>126,18</b> |
|                       | <b>ИТОГО</b>                            | <b>840</b> | <b>35,63</b> | <b>30,7</b>  | <b>154,84</b> | <b>1004,31</b>                | <b>216,31</b> |

Директор  
 Зав. производством  
 Калькулятор



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