



МЕНЮ

На 26 января 2023 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)							
ЗАВТРАК							
224/17, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный	170	10,92	13,62	35,62	337,64	61,86
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
338/17	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,71
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Итого завтрак	525	14,55	14,44	79,74	538,64	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	10,68
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8	11,27
268/17	Котлета мясная	90	14,78	14,25	12,77	250,2	49,77
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	19,05
348/17	Компот из клубники	200	0,34	0,7	29,85	122,2	12,42
	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	782	25,43	30,59	110,49	805,55	107,03
5-11 класс							
ЗАВТРАК							
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,46	85,7	14,20
268/17	Котлета мясная	100	15,4	15,8	14,18	269	55,29
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6	14,94
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	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	665	27,82	27,34	99,47	742,70	90,13
ОБЕД							
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,77	5	10,9	89,75	12,99
288/17	Птица отварная	100	21,98	18	10,35	248	35,89
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6	14,94
70/17	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6	16,12
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
	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	870	38,32	29,77	120,93	828,05	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор

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













МЕНЮ
 На 26 января 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
224/17, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный	170	10,92	13,62	35,62	337,64	61,86
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
338/17	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,71
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,89
	Итого завтрак	525	14,55	14,44	79,74	538,64	76,45
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	60	0,84	6,06	4,08	74,4	10,68
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200/10/2	1,4	4	13,06	71,8	11,27
268/17	Котлета мясная	90	14,78	14,25	12,77	250,2	49,77
312/17	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,4	137,25	19,05
348/17	Компот из клубники	200	0,34	0,7	29,85	122,2	12,42
	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	782	25,43	30,59	110,49	805,55	107,03
5-11 класс							
ЗАВТРАК							
47/17	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5,0	8,46	85,7	14,20
268/17	Котлета мясная	100	15,4	15,8	14,18	269	55,29
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6	14,94
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	1,99
	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	665	27,82	27,34	99,47	742,70	90,13
ОБЕД							
53/17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,65	4,12	19,28	82,9	15,64
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/2	3,77	5	10,9	89,75	14,07
292/17	Филе птицы тушеное в соусе с овощами	225	20,01	18,55	15,35	356,05	70,22
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,01
	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	150	0,6	0,6	14,7	70,5	16,06
	Итого обед	1007	31,62	29,22	128,26	908,9	126,18
	ИТОГО	1672	54,7	49,52	217,36	1541,6	216,31

Директор
 Зав.производством
 Калькулятор

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

