

МЕНЮ

На 26 октября 2022 года
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
гимназии № 12

| Рецеп. | 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 | 12,16 |
| 209/17 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 10,70 |
| 204/17 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 8,1 | 9,25 | 25,58 | 250,5 | 31,33 |
| 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 | Слива | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 16,94 |
| | Итого завтрак | 652 | 17,5 | 20,17 | 70,27 | 574,1 | 76,45 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 47/17 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,0 | 3,0 | 5,1 | 51,4 | 14,32 |
| 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 | 47,58 |
| 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 |
| 338/17 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | 79,2 | 2,43 |
| | Слива | 100 | 0,58 | 0,58 | 14,21 | 68,15 | 16,94 |
| | Итого обед | 852 | 29,68 | 29,75 | 112,28 | 807,7 | 107,03 |
| (5 — 11 класс) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 291/17 | Плов из филе птицы | 225 | 19,9 | 23,8 | 32,8 | 366,8 | 65,26 |
| 70/17 | Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 10,10 |
| 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 | 7,15 |
| | Итого завтрак | 607 | 26,85 | 27,54 | 102,52 | 713,2 | 90,13 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 67/17 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10 | 6,8 | 124 | 16,55 |
| 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 | 100/50 | 12,27 | 10,12 | 20,5 | 224,88 | 39,36 |
| 331/17 | Сметанным с томатом | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,5 | 164,7 | 21,13 |
| 312/17 | Пюре картофельное | 200 | 1,0 | | 20,2 | 84,8 | 12,80 |
| 389/17 | Сок фруктовый | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 117,5 | 2,36 |
| Утв | Батон домашний | 30 | 1,98 | 0,36 | 11,88 | 59,4 | 1,82 |
| 338/17 | Хлеб ржано-пшеничный | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 16,94 |
| | Слива | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 16,94 |
| | Итого обед | 1062 | 30,38 | 32,59 | 139,23 | 994,03 | 126,18 |
| | ИТОГО | 1092 | 31,58 | 35,49 | 161,53 | 1119,03 | 216,31 |

директор
в.производством
пьюлятор



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

МЕНЮ
На 26 октября 2022 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

| Рецепт | Наименование блюда | 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 | 12,16 |
| 209/17 | Яйцо вареное | 1/40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 10,70 |
| 204/17 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 8,1 | 9,25 | 25,58 | 250,5 | 31,33 |
| 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 | Слива | 100 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 16,94 |
| | Итого завтрак | 652 | 17,5 | 20,17 | 70,27 | 574,1 | 76,45 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 47/17 | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,0 | 3,0 | 5,1 | 51,4 | 14,32 |
| 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 | 47,58 |
| 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 | Слива | 100 | 0,58 | 0,58 | 14,21 | 68,15 | 16,94 |
| | Итого обед | 852 | 29,68 | 29,75 | 112,28 | 807,7 | 107,03 |
| (5 — 11 класс) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 291/17 | Плов из филе птицы | 225 | 19,9 | 23,8 | 32,8 | 366,8 | 65,26 |
| 70/17 | Огурец свежий | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 10,10 |
| 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 |
| | 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 | 7,15 |
| | Итого завтрак | 607 | 26,85 | 27,54 | 102,52 | 713,2 | 90,13 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1/17 | Винегрет овощной | 100 | 1,4 | 10 | 6,8 | 124 | 16,55 |
| 2/17 | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,5 | 5,25 | 16,5 | 148,25 | 14,14 |
| 1/17 | Плов из филе птицы | 200 | 17,69 | 21,19 | 29,24 | 335 | 47,58 |
| 1/17 | Компот из яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 7,68 |
| | 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 | 30,68 | 37,46 | 116,45 | 898,75 | 90,13 |



тор
изготовителем
изготовителем

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



