

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Гимназия № 12"

К. В. Репина

26 сентября 2023 года

**МЕНЮ**  
На 26 сентября 2023 года  
для гимназии № 12



Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	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, 331/17	Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом (свинина)	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2	43,43
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3	8,45
377/17	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,15
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
	<b>Итого завтрак</b>	<b>592</b>	<b>22,29</b>	<b>21,37</b>	<b>96,54</b>	<b>673,45</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	8,08
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6	8,85
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5	37,57
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,01
350/17	Квасель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	14,36
Уга	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,33
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	3,12
338/17	Салаты	100	0,6	0,6	14,7	70,5	17,21
	<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>

(5 — 11 класс)

Рецепт	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	15,48	16,47	15,6	259,5	50,06
310/17	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	20,79
70/17	Огурец свежий	80	0,48	0,06	1,02	6,00	12,94
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,23
Уга	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	2,33
	<b>Итого завтрак</b>	<b>725</b>	<b>24,57</b>	<b>22,51</b>	<b>90,42</b>	<b>649,70</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25	9,00
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	16,48	16,47	15,6	270	50,06
304/17	Рис отварной	180	4,6	6,4	44	251,6	12,27
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	8,08
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,17
	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	2,33
	<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

Зав. производством

Калькулятор

М.Ф. Марченко

М.Н. Шевченко

Л.В. Синцова





**МЕНЮ**  
 На 26 сентября 2023 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.
<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, 331/17	Шницель рубленый с соусом сметанным с томатом (свинина)	90/30	10,78	15,25	12,77	250,2	43,43
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3	8,45
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	4,15
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
	<b>Итого завтрак</b>	<b>592</b>	<b>22,29</b>	<b>21,37</b>	<b>96,54</b>	<b>673,45</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	8,08
103/17	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/2	2,16	2,24	14	94,6	8,85
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	150	14,61	14,6	13,2	202,5	37,57
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,01
350/17	Кисель из черной смородины	200	0,15	0,08	24,5	114,6	14,36
Утв	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,33
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	3,12
338/17	Сливки	100	0,6	0,6	14,7	70,5	17,71
	<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. коп.
<b>(5 — 11 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
229/17	Рыба тушеная в томате с овощами	200	15,48	16,47	15,6	259,5	50,06
310/17	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	20,79
70/17	Огурец свежий	80	0,48	0,06	1,02	6,00	12,94
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,23
Утв	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
ТУ	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	2,34
	<b>Итого завтрак</b>	<b>725</b>	<b>24,57</b>	<b>22,51</b>	<b>90,42</b>	<b>649,70</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	10,68
256/17	Мясо (говядина) тушеное	100	15,2	19,38	2,56	225	69,54
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	24,5	182,88	10,50
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46	18,65
348/17	Компот из чернослива	200	0,34	0,7	29,85	122,2	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
	<b>Итого обед</b>	<b>872</b>	<b>29,89</b>	<b>30,03</b>	<b>120,84</b>	<b>871,23</b>	<b>126,18</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1597</b>	<b>54,46</b>	<b>52,54</b>	<b>132,72</b>	<b>1520,93</b>	<b>216,31</b>

Директор  
 Зав. производством  
 Калькулятор

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





