





**МЕНЮ**  
На 28 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.
<b>(1 — 4 класс)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	7,37
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76	34,16
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	14,48
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
338/17	Мандарин	100	0,6	0,6	14,7	70,5	16,56
<b>Итого завтрак</b>		<b>655</b>	<b>22,96</b>	<b>20,28</b>	<b>92,37</b>	<b>648,26</b>	<b>76,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,77
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	32,16
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5	41,74
457/16	Компот из вишни	200	0,2	0,03	22,25	87,4	18,52
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
<b>Итого обед</b>		<b>732</b>	<b>25,06</b>	<b>23,83</b>	<b>102,46</b>	<b>727,39</b>	<b>107,03</b>
<b>(5 — 11 класс)</b>							
Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК</b>							
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	37,92
303/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	182,88	9,65
70/17	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,0	6,0	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	Мандарин	150	0,9	0,9	22,05	105,75	24,84
<b>Итого завтрак</b>		<b>782</b>	<b>22,85</b>	<b>23,38</b>	<b>102,82</b>	<b>642,43</b>	<b>90,13</b>
<b>ОБЕД</b>							
5/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	19,11
01/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,97	2,7	12,1	80,75	12,49
50/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	37,92
13/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	182,88	9,65
2/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	6,78
в.	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
<b>Итого обед</b>		<b>830</b>	<b>27,76</b>	<b>30,66</b>	<b>79,86</b>	<b>853,53</b>	<b>90,13</b>

ектор  
производством  
кулятор



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



## МЕНЮ

На 28 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>							
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	7,37
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76	34,16
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	14,48
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
338/17	Мандарин	100	0,6	0,6	14,7	70,5	16,56
	Итого завтрак	655	22,96	20,28	92,37	648,26	76,45
<b>ОБЕД</b>							
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,77
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	32,16
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5	41,74
457/16	Компот из вишни	200	0,2	0,03	22,25	87,4	18,52
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
	Итого обед	732	25,06	23,83	102,46	727,39	107,03
<b>(5 — 11 класс)</b>							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	тическая ценность	Цена, руб. коп.
<b>ЗАВТРАК</b>							
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным (170/30)	200	14,24	12,68	41,23	353,08	80,32
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	17,84
424/17	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159	6,15
338/17	Яблоко	150	0,9	0,9	22,05	105,75	12,12
	Итого завтрак	600	22,85	23,38	102,82	736,43	116,43
<b>ОБЕД</b>							
101/04	Икра кабачковая	100	2,00	9,00		96,00	20,26
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/2	3,97	2,7	12,1	80,75	13,70
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	37,92
171/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	29,5	182,88	16,17
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,65
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
	Итого обед	912	28,26	34,36	109,36	877,53	99,88
	<b>ИТОГО</b>	1512	51,11	57,74	212,18	1613,96	216,31

Директор  
Зав.производством  
Калькулятор



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

