





МЕНЮ
На 29 сентября 2023 года
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
гимназии № 12

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Гимназия № 12»
Л.В. Спичцова
29 сентября 2023 года
МБОУ «Гимназия № 12»

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	7,93
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76	38,46
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	6,81
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,23
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
338/17	Сливы	100	0,6	0,6	14,7	70,5	19,25
	Итого завтрак	655	22,96	20,28	92,37	648,26	76,45
ОБЕД							
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,86
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	32,25
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5	48,75
457/16	Компот из вишни	200	0,2	0,03	22,25	87,4	10,72
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	3,12
	Итого обед	732	25,06	23,83	102,46	727,39	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
224/17, 334/17	Запеканка из творога с морковью и молоком сгущенным (170/30)	200	14,24	12,68	41,23	353,08	80,79
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	20,36
	Батон домашний	50	3,95	0,5	24,15	117,5	2,21
338/17	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	12,00
	Итого завтрак	600	22,86	17,32	97,66	659,68	115,36
ОБЕД							
101/04	Икра кабачковая	100	2,00	9,00		96,00	21,54
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой и зеленью	250/2	3,97	2,7	12,1	80,75	10,01
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	43,99
171/17	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,8	5,09	29,5	182,88	10,14
342/17	Компот из вишни	200	0,16	0,16	27,88	114,6	10,72
	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
	Итого обед	912	28,26	34,36	109,36	877,53	100,95
	ИТОГО	1512	51,11	57,74	212,18	1613,96	216,31

Директор
Зав. производством
Калькулятор

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





МЕНЮ
 На 29 сентября 2023 года
 для гимназии № 12

Рецепт.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	7,93
260/17	Гуляш из свинины	90	9,88	14,90	2,6	203,76	38,46
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,77	4,3	39,73	214	6,81
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,23
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
338/17	Сливы	100	0,6	0,6	14,7	70,5	19,25
	Итого завтрак	655	22,96	20,28	92,37	648,26	76,45
ОБЕД							
42/17	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	5,7	5,54	79,7	10,86
151/16	Уха Ростовская с зеленью	200/2	6,68	4,92	11,36	117,07	32,25
204/17	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	12,40	33,0	293,5	48,75
457/16	Компот из вишни	200	0,2	0,03	22,25	87,4	10,72
	Батон домашний	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	79,2	3,12
	Итого обед	732	25,06	23,83	102,46	727,39	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецепт.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
260/17	Гуляш из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4	43,99
303/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	179,80	8,52
70/17	Огурец свежий	70	0,48	0,06	1,02	6,0	10,11
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	2,34
338/17	Сливы	100	0,6	0,6	14,7	70,5	19,25
	Итого завтрак	732	21,35	23,08	95,47	693,10	90,13
ОБЕД							
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	19,95
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,97	2,7	12,1	80,75	8,50
260/17	Гуляш из свинины	100	12,4	16,55	3,85	226,4	43,99
303/17	Каша пшеничная	180	3,80	5,09	29,5	182,88	8,52
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	4,62
	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
	Итого обед	830	30,46	30,66	109,36	845,45	90,13

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор



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

