

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Гимназия № 12»

К.В. Репкина

« 30 » ноября 2022 года

МЕНЮ
На 30 ноября 2022 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
101/04	Нера кабачковая	60	1,2	5,4		57,6	13,28
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	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15,82
	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	15,37
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	47,65
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	Мандарины	100	0,58	0,58	14,21	68,15	15,82
	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	57,24
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	18,12
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							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,62
102/17	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,25	16,5	148,25	14,14
291/17	Плов из филе птицы	200	17,69	21,19	29,24	335	47,65
342/17	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	7,54
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	830	30,68	37,46	116,45	898,75	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор



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







СОГЛАСОВАНО:
 Директор МБОУ "Гимназия " 12"
 К.В.Репкина
 "30" ноября 2022 года

МЕНЮ
 На 30 ноября 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	13,28
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	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15,82
	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	15,37
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	47,65
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	Мандарины	100	0,6	0,6	14,49	68,15	15,82
	Итого обед	852	29,70	29,77	112,56	807,7	107,03
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
291/17	Плов из филе птицы	225	19,9	23,8	32,8	366,8	57,24
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6	18,12
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	2,15
	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	16,62
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 сметанным						
331/17	с томатом	100/50	12,27	10,12	20,5	224,88	39,54
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	22,00
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	12,80
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
338/17	Мандарины	100	0,6	0,6	14,7	70,5	15,82
	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
 Зав. производством
 Калькулятор

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

