

МЕНЮ

На 30 сентября 2022 года
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
гимназии № 12

«Приятного аппетита»

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	5,10
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	16,17
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	Слива	100	0,6	0,6	14,7	70,5	17,14
	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	10,77
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
(5 — 11 класс)							
ЗАВТРАК							
224/17, 334/17	Залеканка 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
ОБЕД							
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	13,57
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	7,78
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
	ИТОГО	1512	51,11	57,74	212,18	1613,96	216,31

Директор
Зав. производством
Калькулятор

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



МЕНЮ
На 30 сентября 2022 года
для гимназии № 12

«Приятного аппетита!»

Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	5,10
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	16,17
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	Слива	100	0,6	0,6	14,7	70,5	17,14
	Итого завтрак	655	22,96	20,28	92,37	648,26	76,45
ОБЕД							
42/17	Салат картофельный с соевыми 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
(5 — 11 класс)							
Рецеп.	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерге-тическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
ЗАВТРАК							
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	8,78
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	Слива	150	0,9	0,9	22,05	105,75	25,71
	Итого завтрак	782	22,85	23,38	102,82	642,43	90,13
ОБЕД							
15/17	Сыр порционный	20	5,3	5,3		72	19,11
101/17	Суп картофельный с рисовой крупой	250	3,97	2,7	12,1	80,75	12,49
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	8,78
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	830	27,76	30,66	79,86	853,53	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор



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



