



МЕНЮ
На 3 октября 2023 года
для 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							
224/17, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный	170	10,92	13,62	35,62	337,64	66,85
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,23
338/17	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	47	5,60
	Батон домашний	40	3,16	0,3	19,32	94	1,77
	Итого завтрак	525	14,55	14,34	80,24	538,64	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	13,67
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60	20,76
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88	38,38
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,01
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	13,76
	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	837	29,90	28,74	109,29	828,71	107,03
5-11 класс							
ЗАВТРАК							
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	12,88
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88	39,85
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7	23,13
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	7,93
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	2,34
	Итого завтрак	715	26,13	21,32	97,14	671,98	90,13
ОБЕД							
15/17	Сыр порционный	15	4	4		54	14,96
103/17	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,8	17,5	118,25	9,04
234/17	Биточки рыбные	100	12,27	10,12	20,14	224,88	32,21
312/17	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	23,13
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,24
	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	825	29,24	23,63	130,17	871,53	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор

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





МЕНЮ
 На 3 октября 2023 года
 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
 гимназии № 12

«Приятного аппетита»

Рецепт	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность ккал	Цена, руб. коп.
(1 — 4 класс)							
ЗАВТРАК							
224/17, 405/21	Запеканка из творога с морковью с соусом молочный	170	10,92	13,62	35,62	337,64	66,85
376/17	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	2,23
338/17	Яблоко	100	0,4	0,4	10,3	47	5,60
	Батон домашний	40	3,16	0,3	19,32	94	1,77
	Итого завтрак	525	14,55	14,34	80,24	538,64	76,45
ОБЕД							
47/17	Салат из квашеной капусты	60	1,0	3,0	5,1	51,4	13,67
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	200/25/2	7,77	10,51	10,51	175,60	20,76
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/30	12,27	10,12	20,14	224,88	38,38
310/17	Картофель отварной	150	2,85	4,33	23,01	142,33	16,01
389/17	Сок фруктовый	200	1,0		20,2	84,8	13,76
	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	837	29,90	28,74	109,29	828,71	107,03
5-11 класс							
ЗАВТРАК							
209/17	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0	12,88
234/17, 331/17	Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом	100/50	12,27	10,12	25,14	224,88	39,85
312/17	Пюре картофельное	180	3,07	5,76	24,48	164,7	23,13
70/17	Помидор свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	7,93
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,4	2,34
	Итого завтрак	715	26,13	21,32	97,14	671,98	90,13
ОБЕД							
67/17	Винегрет овощной	100	1,4	10	6,8	124	16,61
155/16	Суп лапша с мясом птицы и зеленью	250/25/2	8,77	11,51	11,51	175,6	22,90
260/17	Гуляш из свинины	100	11,2	16,55	3,85	221,4	42,69
303/17	Каша гречневая	180	5,5	5,76	30,63	174,6	9,83
389/17	Сок фруктовый	200	1		20,2	84,8	13,76
Утв.	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
338/17	Слива	100	0,4	0,3	10,3	47	15,84
	Итого обед	1037	34,2	38,69	119,32	1004,3	126,18
	ИТОГО	1752	60,33	60,01	216,46	1676,28	216,31

Директор
 Зав. производством
 Калькулятор

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







