





СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Гимназия" № 12

К.В. Репкина

5 октября 2023 года

МЕНЮ
На 5 октября 2023 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	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	6,00	8,08
ттк 104, 331/17	Тефтели из птицы с соусом сметанным с томатом	90/30	12,84	16,63	9,75	244,15	41,76
302/17	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,50	38,85	221,3	6,90
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	17,94
	Батон домашний	40	3,16	0,4	19,32	94	1,77
	Итого завтрак	570	26,85	25,13	86,52	684,00	76,45
ОБЕД							
т.24/96	Зеленый горошек	60	1,92	1,2	10,4	46	18,65
99/17	Суп из овощей с зеленью	200/2	1,30	4	7,30	76,20	12,46
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62	57,71
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	732	22,01	28,25	89,04	718,32	107,03
(5 — 11 класс)							
ЗАВТРАК							
53/17	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,65	4,12	19,28	82,9	10,37
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	200	12,78	22,27	20,81	361,62	57,71
382/17	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,6	17,94
Утв.	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	570	22,64	30,69	88,87	716,52	90,13
ОБЕД							
99/17	Суп из овощей	250	1,59	5	9,1	95,25	12,97
292/17	Птица тушеная в соусе с овощами	225	20,01	18,55	19,35	356,05	56,01
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	6,24
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
	Печенье	45	1,6	3,9	29,7	166,7	10,36
	Итого обед	800	29,79	28,4	126,18	927,7	90,13

Директор
Зав. производством
Калькулятор



М.Ф. Марченко
А.С. Сысова
Л.В. Синцова

