

## МЕНЮ

На 8 ноября 2022 года  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
гимназии № 12

«Приятного аппетита»

| Рецеп.               | Наименование блюда                                  | Выход,<br>г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды,<br>г | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>ккал | Цена,<br>руб.<br>коп. |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------------|---|-----------------------|
| <b>(1 — 4 класс)</b> |   |             |              |              |                     |   |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |             |              |              |                     |   |                       |
| 224/17,<br>334/17    | Запеканка из творога с морковью с соусом клубничным | 170         | 10,92        | 13,62        | 35,62               | 337,64                                  | 63,03                 |
| 376/17               | Чай с сахаром                                       | 200/15      | 0,07         | 0,02         | 15                  | 60                                      | 1,99                  |
| 428/17               | Булочка школьная                                    | 40          | 3,34         | 1,28         | 17,94               | 86,66                                   | 2,35                  |
| 338/17               | Яблоко  | 100         | 0,4          | 0,3          | 10,3                | 47                                      | 9,08                  |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                | <b>525</b>  | <b>14,73</b> | <b>15,22</b> | <b>78,86</b>        | <b>531,3</b>                            | <b>76,45</b>          |
| <b>ОБЕД</b>          |   |             |              |              |                     |   |                       |
| 47/17                | Салат из квашеной капусты                           | 60          | 1            | 3            | 5,1                 | 51,4                                    | 14,31                 |
| 155/16               | Суп лапша с мясом птицы и зеленью                   | 200/25/2    | 7,77         | 10,51        | 10,51               | 175,60                                  | 19,37                 |
| 234/17,<br>331/17    | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом         | 100/30      | 12,27        | 10,12        | 20,14               | 224,88                                  | 40,70                 |
| 310/17               | Картофель отварной                                  | 150         | 2,85         | 4,33         | 23,01               | 142,33                                  | 16,01                 |
| 389/17               | Сок фруктовый                                       | 200         | 1,0          | 2,80         | 20,2                | 84,8                                    | 12,80                 |
| Утв.                 | Батон домашний                                      | 30          | 2,37         | 0,3          | 14,49               | 70,5                                    | 1,41                  |
| 312/17               | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40          | 2,64         | 0,48         | 15,84               | 79,2                                    | 2,43                  |
| 349/17               | <b>Итого обед</b>                                   | <b>837</b>  | <b>29,90</b> | <b>28,74</b> | <b>109,29</b>       | <b>828,71</b>                           | <b>107,03</b>         |
| <b>5-11 класс</b>    |   |             |              |              |                     |   |                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |             |              |              |                     |   |                       |
|                      |   | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88               | 59,4                                    | 1,82                  |
| 209/17               | Яйцо вареное  | 1/40        | 5,1          | 4,6          | 0,3                 | 63,0                                    | 10,70                 |
| 234/17,<br>331/17    | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом         | 100/50      | 12,27        | 10,12        | 25,14               | 224,88                                  | 41,77                 |
| 312/17               | Пюре картофельное                                   | 180         | 3,07         | 5,76         | 24,48               | 164,7                                   | 21,86                 |
| 70/17                | Огурец свежий                                       | 50          | 0,40         | 0,05         | 0,85                | 5,00                                    | 10,10                 |
| 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                  |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30          | 1,98         | 0,36         | 11,88               | 59,4                                    | 1,82                  |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                | <b>705</b>  | <b>26,05</b> | <b>21,31</b> | <b>96,97</b>        | <b>670,98</b>                           | <b>90,13</b>          |
| <b>ОБЕД</b>          |   |             |              |              |                     |   |                       |
| 67/17                | Винегрет овощной                                    | 100         | 1,4          | 10           | 6,8                 | 124                                     | 16,85                 |
| 155/16               | Суп лапша с мясом птицы и зеленью                   | 250/25/2    | 8,77         | 11,51        | 11,51               | 175,6                                   | 20,97                 |
| 255/17               | Печень по-строгановски                              | 100         | 13,26        | 11,23        | 3,52                | 185                                     | 50,12                 |
| 171/17               | Каша пшеничная рассыпчатая                          | 180         | 3,8          | 5,09         | 24,5                | 182,88                                  | 10,56                 |
| 389/17               | Сок фруктовый                                       | 200         | 1            |              | 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                  |
| ТУ                   | Мармелад  | 30          | 0,02         |              | 13,82               | 96,3                                    | 10,70                 |
|                      | <b>Итого обед</b>                                   | <b>967</b>  | <b>34,18</b> | <b>38,69</b> | <b>116,38</b>       | <b>1025,48</b>                          | <b>126,18</b>         |
|                      | <b>ИТОГО</b>  | <b>1672</b> | <b>60,23</b> | <b>60</b>    | <b>213,35</b>       | <b>1696,46</b>                          | <b>216,31</b>         |

Директор  
Зав.производством  
Калькулятор



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





**МЕНЮ**  
На 8 ноября 2022 года  
для гимназии № 12

«Приятного аппетита»

| Рецепт               | Наименование блюда                                  | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Энергетическая ценность ккал | Цена, руб коп |
|----------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|
| <b>(1 — 4 класс)</b> |   |            |              |              |               |                              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |            |              |              |               |                              |               |
| 224/17, 334/17       | Запеканка из творога с морковью с соусом клубничным | 170        | 10,92        | 13,62        | 35,62         | 337,64                       | 63,03         |
| 376/17               | Чай с сахаром                                       | 200/15     | 0,07         | 0,02         | 15            | 60                           | 1,99          |
| 428/17               | Булочка школьная                                    | 40         | 3,34         | 1,28         | 17,94         | 86,66                        | 2,35          |
| 338/17               | Яблоко  | 100        | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47                           | 9,08          |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                | <b>525</b> | <b>14,73</b> | <b>15,22</b> | <b>78,86</b>  | <b>531,30</b>                | <b>76,45</b>  |
| <b>ОБЕД</b>          |   |            |              |              |               |                              |               |
| 47/17                | Салат из квашеной капусты                           | 60         | 1,0          | 3,0          | 5,1           | 51,4                         | 14,31         |
| 155/16               | Суп лапша с мясом птицы и зеленью                   | 200/25/2   | 7,77         | 10,51        | 10,51         | 175,60                       | 19,37         |
| 234/17, 331/17       | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом         | 100/30     | 12,27        | 10,12        | 20,14         | 224,88                       | 40,70         |
| 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                         | 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          |
|                      | <b>Итого обед</b>                                   | <b>837</b> | <b>29,90</b> | <b>28,74</b> | <b>109,29</b> | <b>828,71</b>                | <b>107,03</b> |
| <b>5-11 класс</b>    |   |            |              |              |               |                              |               |
| <b>ЗАВТРАК</b>       |   |            |              |              |               |                              |               |
| 209/17               | Яйцо вареное  | 1/40       | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63,0                         | 10,70         |
| 234/17, 331/17       | Биточки рыбные с соусом сметанным с томатом         | 100/50     | 12,27        | 10,12        | 25,14         | 224,88                       | 41,77         |
| 312/17               | Пюре картофельное                                   | 180        | 3,07         | 5,76         | 24,48         | 164,7                        | 21,86         |
| 70/17                | Огурец свежий                                       | 50         | 0,40         | 0,05         | 0,85          | 5,00                         | 10,10         |
| 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          |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30         | 1,98         | 0,36         | 11,88         | 59,4                         | 1,82          |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                                | <b>705</b> | <b>26,05</b> | <b>21,31</b> | <b>96,97</b>  | <b>670,98</b>                | <b>90,13</b>  |
| <b>ОБЕД</b>          |   |            |              |              |               |                              |               |
| 15/17                | Сыр порционный                                      | 15         | 4            | 4            |               | 54                           | 14,33         |
| 103/17               | Суп картофельный с вермишелью                       | 250        | 2,7          | 2,8          | 17,5          | 118,25                       | 10,78         |
| 234/17               | Биточки рыбные                                      | 100        | 12,27        | 10,12        | 20,14         | 224,88                       | 32,97         |
| 312/17               | Пюре картофельное                                   | 180        | 3,68         | 5,76         | 24,5          | 164,7                        | 21,86         |
| 349/17               | Компот из смеси сухофруктов                         | 200        | 0,66         | 0,09         | 32            | 132,8                        | 6,01          |
| 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          |
|                      | <b>Итого обед</b>                                   | <b>825</b> | <b>29,24</b> | <b>23,63</b> | <b>130,17</b> | <b>871,53</b>                | <b>90,13</b>  |

Директор  
Зав. производством  
Калькулятор



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



