

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Центр»
МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО
И.О. ДИРЕКТОРА ГИМНАЗИИ № 4
ЗАХАРОВА Ф.В.

МЕНЮ НА 6 МАРТА 2023 ГОДА

цена.руб. выход.гр. белки жиры углеводы энергет. ценн.,ккал.

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|------------------------------|-----------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|
| КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 17,91 | 245/10 | 15,11 | 15,37 | 38,85 | 354 |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ | 3,86 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,23 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |
| ИТОГО | 25 | | 19,17 | 15,83 | 78,37 | 532 |

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|------------------------------|-----------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|
| КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 22,26 | 285/13 | 17,55 | 17,9 | 44,9 | 414 |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ | 3,86 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,88 | 60. | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| ИТОГО | 30 | | 22,37 | 18,44 | 89,28 | 615 |

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| ОГУРЦЫ СВ. ПОРЦИЯМИ | 10,45 | 60. | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 кал |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ | 10,33 | 250/5 | 7,08 | 3,62 | 19,96 | 147 |
| ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТ. СОУСЕ | 27,9 | 100(50/50) | 14,28 | 18,06 | 7,27 | 220 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 6,56 | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 244 |
| ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ | 6,92 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 2,84 | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| ИТОГО | 65 | | 31,78 | 31,87 | 114,88 | 844 |

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|------------|------------|
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ | 16,1 | 100. | 0,58 | 5,94 | 4,44 | 94 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ | 10,33 | 250/5 | 7,08 | 3,62 | 19,96 | 147 |
| ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТ. СОУСЕ | 27,9 | 100(50/50) | 14,28 | 18,06 | 7,27 | 220 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 7,91 | 180 | 6,38 | 10,9 | 41 | 287 |
| ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ | 6,92 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 2,84 | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| ИТОГО | 72 | | 33,16 | 39,44 | 123 | 969 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|------------------|--------------|------|-------------|--------------|-------------|------------|
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 6,21 | 100. | 7,44 | 13,16 | 60,9 | 392 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 26,03 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 |
| ИТОГО | 32,24 | | 8,84 | 13,36 | 87,3 | 512 |

ГЛ.БУХГАЛТЕР
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ТРОФИМОВА Л.М.
ОВЧИННИКОВА В.В.
ЕГОРОВА И.И.