

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО «Центр»

МИШИНА Н.В.

МЕНЮ НА 6 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА

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

**ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)**

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
СЫР ПОРЦИЯМИ	6,93	10	2,3	3,9	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	11,25	235/5	13,41	12,12	30,81	340
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,59	200.	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>		<b>19,77</b>	<b>16,48</b>	<b>70,33</b>	<b>554</b>

**ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)**

МАСЛО ПОРЦИЯМИ	6,79	10	0,05	8,25	0,08	75
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	15,74	285/5	16,27	14,7	37,37	411
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,59	200.	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60.	4,56	0,48	29,16	142
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>		<b>21,14</b>	<b>23,49</b>	<b>81,83</b>	<b>687</b>

**ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	2,81	60.	0,93	3,05	5,66	53
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО	17,12	250/16/5	5,63	6,86	9,16	128
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	29,44	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	6,72	150	4,61	5,53	22,63	161
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	6,07	200	0,16	0,16	27,87	109
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>ИТОГО</b>	<b>65</b>		<b>23,4</b>	<b>25,8</b>	<b>78,11</b>	<b>761</b>

**ОБЕД (С 12 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	4,68	100	1,55	5,08	9,42	88
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО	15,54	250/12,5/5	4,78	6,13	9,14	119
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	34,8	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	8,07	180	5,53	6,64	27,16	193
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	6,07	200	0,16	0,16	27,87	109
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>25,8</b>	<b>30,15</b>	<b>87,31</b>	<b>846</b>

**ПОЛДНИК**

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	12,19	75	8,46	7,34	31,9	229
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	5,35	200	0,2	0,04	25,73	100
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	17,46	181	0,72	0,72	17,74	81
<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>9,38</b>	<b>8,1</b>	<b>75,37</b>	<b>410</b>

ГЛ. БУХГАЛТЕР  
ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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