

УТВЕРЖАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Центр»
Мещина Н.В.

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

МЕНЮ НА 7 МАРТА 2023 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)
СЫР ПОРЦИЯМИ
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ
ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
6,93	10	2,45	2,85	0	36
12,43	235/5	13,41	12,12	30,81	286
2,41	200.	0,2	0,05	15,01	57
3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
25		19,86	15,42	70,12	498

ИТОГО

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)
СЫР ПОРЦИЯМИ
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ
ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
6,93	10	2,45	2,85	0	36
16,78	285/5	16,27	14,7	37,37	348
2,41	200.	0,2	0,05	15,01	57
3,88	60.	4,56	0,48	29,16	142
30		23,48	18,08	81,54	583

ИТОГО

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАИ
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
6,69	60.	0,96	3,04	5	52
13,86	250/8/5	4,16	6,8	13,41	128
30,71	90(60/30)	13,2	16,55	13,81	262
6,13	150	4,61	5,53	22,63	161
4,77	200	0,2	0,04	25,73	100
2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
65		27,63	32,86	106,36	829

ИТОГО

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАИ
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
11,15	100	1,6	5,07	8,33	87
14,26	250/9/5	4,18	6,96	13,41	129
31,62	100(60/40)	13,5	17,1	14,65	275
7,36	180	5,53	6,64	27,16	193
4,77	200	0,2	0,04	25,73	100
2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
72		29,51	36,71	115,12	910

ИТОГО

ПОЛДНИК
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
11,01	60	6,94	5,84	23,64	176
9,64	200	0,44	0	28,88	116
14,35	130	0,52	0,52	12,74	59
35		7,9	6,36	65,26	351

ИТОГО

ГЛ.БУХГАЛТЕР
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАИ

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
11,01	60	6,94	5,84	23,64	176
9,64	200	0,44	0	28,88	116
14,35	130	0,52	0,52	12,74	59
35		7,9	6,36	65,26	351