

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»  
 МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 10 МАРТА 2023 ГОДА

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

**ЗАВТРАК ( С 7-11 ЛЕТ)**

КАША МОЛ. ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	19,36	245/9	11,43	15,45	36,89	334
ЧАЙ С САХАРОМ	2,41	200.	0,2	0,05	15,01	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>		<b>15,43</b>	<b>15,9</b>	<b>76,2</b>	<b>510</b>

**ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)**

КАША МОЛ. ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	23,71	285/10	13,29	17,97	42,91	386
ЧАЙ С САХАРОМ	2,41	200.	0,2	0,05	15,01	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60	4,56	0,48	29,16	142
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>		<b>18,05</b>	<b>18,5</b>	<b>87,08</b>	<b>585</b>

**ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)**

ПОМИДОРЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	15,03	60	0,48	0,12	3,12	12
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПТИЦЕЙ	10	200/5	3,08	3,03	14,6	98
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ С СОУСОМ	23,25	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	6,56	150	5,1	9,15	34,2	241
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	7,32	200.	0,4	0,08	29,85	122
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>65</b>		<b>24,15</b>	<b>22,15</b>	<b>114,33</b>	<b>749</b>

**ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)**

КАША МОЛ. ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	23,71	285/10	13,29	17,97	42,91	386
ЧАЙ С САХАРОМ	2,41	200.	0,2	0,05	15,01	57
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	7,33	100	0,53	4,8	27,36	120
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПТИЦЕЙ	19,45	250/19	7,29	6,86	17,55	153
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ С СОУСОМ	27,15	100(60/40)	14,68	10,2	8,15	173
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	7,91	180	6,38	10,9	41	292
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	7,32	200.	0,4	0,08	29,85	122
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>33,78</b>	<b>33,74</b>	<b>129,65</b>	<b>986</b>

**ПОЛДНИК**

БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	15,54	100.	13,3	3,6	11,93	296
СОК ФРУКТОВЫЙ	26,03	200	1,4	0,2	26,4	120
<b>ИТОГО</b>	<b>41,57</b>		<b>14,7</b>	<b>3,8</b>	<b>38,33</b>	<b>416</b>

САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ  
 СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПТИЦЕЙ  
 КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ С СОУСОМ  
 ГЛ. БУХГАЛТЕР  
 ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ  
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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