

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «Центр»

МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО

И.О. ДИРЕКТОРА ГИМНАЗИИ № 4

ЗАХАРОВА Ф.В.

МЕНЮ НА 12 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА

**ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)**

КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ  
ЧАЙ С ЛИМОНОМ  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

**ИТОГО**

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
18,18	245/9	15,09	10,44	38,62	356
3,59	200	0,26	0,06	15,22	59
3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>25</b>		<b>19,15</b>	<b>10,9</b>	<b>78,14</b>	<b>534</b>

**ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)**

КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ  
ЧАЙ С ЛИМОНОМ  
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

**ИТОГО**

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
22,53	285/12	17,55	12,14	44,9	414
3,59	200	0,26	0,06	15,22	59
3,88	60	4,56	0,48	29,16	142
<b>30</b>		<b>22,37</b>	<b>12,68</b>	<b>89,28</b>	<b>615</b>

**ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ  
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ  
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТ. СОУСЕ  
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ  
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ  
ХЛЕБ РЖАНОЙ

**ИТОГО**

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
12,41	60	0,47	6,04	1,81	63
8,01	200/5	5,9	3,11	15,98	118
29,59	100(50/50)	14,28	19,35	7,27	220
6,49	150	5,32	4,89	35,52	211
5,66	200	0,34	0,02	24,53	95
2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>65</b>		<b>29,13</b>	<b>34,01</b>	<b>85,71</b>	<b>833</b>

**ОБЕД (С 12 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ СВ. ОГУРЦОВ  
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ  
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТ. СОУСЕ  
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ  
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ  
ХЛЕБ РЖАНОЙ

**ИТОГО**

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
16,73	100	0,79	10,07	3,02	105
9,36	250/5	7,08	3,62	19,96	147
29,59	100(50/50)	14,28	19,35	7,27	220
7,82	180	6,38	5,87	42,62	253
5,66	200	0,34	0,02	24,53	95
2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>72</b>		<b>31,69</b>	<b>39,53</b>	<b>98</b>	<b>946</b>

**ПОЛДНИК**

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ  
СОК ФРУКТОВЫЙ  
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ

**ИТОГО**

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
6,87	100	7,44	13,16	60,9	392
22,39	200	1,4	0,2	26,4	120
5,74	34	0,31	0,07	2,75	14
<b>35</b>		<b>9,15</b>	<b>13,43</b>	<b>90,05</b>	<b>526</b>

ГЛ.БУХГАЛТЕР  
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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