

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «Центр»
МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО

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

МЕНЮ НА 16 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ
ЧАИ С ЛИМОНОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ИТОГО

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
17,53	245/8	15,11	15,37	38,85	354
4,24	200	0,26	0,06	15,22	59
3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
25		19,17	15,83	78,37	532

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ
ЧАИ С ЛИМОНОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ИТОГО

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
21,88	285/11	17,55	17,9	44,9	414
4,24	200	0,26	0,06	15,22	59
3,88	60	4,56	0,48	29,16	142
30		22,37	18,44	89,28	615

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТ. СОУСЕ
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ

ИТОГО

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
4,31	60	0,96	3,04	5	52
15,99	250/16	9,47	5,68	20,03	164
29,59	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	220
6,49	150	5,1	9,15	34,2	244
5,78	200	0,34	0,02	24,53	95
2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
65		34,65	36,85	116,83	901

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТ. СОУСЕ
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ
ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ

ИТОГО

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
7,18	100	1,6	5,07	8,33	87
18,79	250/21	8,09	7,02	20,95	172
29,59	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	220
7,82	180	6,38	10,9	41	287
5,78	200	0,34	0,02	24,53	95
2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
72		35,19	41,97	127,88	987

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ
СОК ФРУКТОВЫЙ
АПЕЛЬСИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ

ИТОГО

цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
6,51	100	7,44	13,16	60,9	392
22,39	200	1,4	0,2	26,4	120
6,1	30	0,27	0,06	2,43	12
35		9,11	13,42	89,73	524

ГЛ.БУХГАЛТЕР
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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