

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»
 МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
КАША МОЛ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	17,6	245/10	13,74	15,36	33,69	328
ЧАИ С ЛИМОНОМ	4,17	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	25		17,8	15,82	73,21	506

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	6,79	10	0,05	8,25	0,08	75
КАША МОЛ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	15,16	285/5	15,85	15,07	39,09	355
ЧАИ С ЛИМОНОМ	4,17	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60	4,56	0,48	29,16	142
ИТОГО	30		20,72	23,86	83,55	631

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	16	60	0,58	6,07	2,19	66
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ	12,47	250/6	3,98	3,16	21,04	128
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	20,78	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	6,52	150	2,25	6	23,7	164
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	6,39	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	65		23,02	26,41	111,99	773

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	19,87	100	0,9	10,11	3,47	109
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ	13,45	250/12,5	5,6	4,15	21,15	158
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	21,62	100(50/50)	12,7	10,1	12,6	184
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	7,83	180	2,7	7,2	28,5	209
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	6,39	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	72		26,6	33,62	119,4	901

ПОЛДНИК

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	11,83	75	8,46	7,34	31,9	229
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	15,28	200	1,04	0	30,96	123
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	7,89	49	0,39	0,15	3,97	20
ИТОГО	35		9,89	7,49	66,83	372

ГЛ.БУХГАЛТЕР
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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