

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»
 МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 20 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

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

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

КАША МОЛ. ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	19,38	245/9	11,43	15,45	36,89	334
ЧАЙ С САХАРОМ	2,39	200.	0,2	0,05	15,01	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	25		15,43	15,9	76,2	510

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

КАША МОЛ. ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	23,73	285/10	13,29	17,97	42,91	386
ЧАЙ С САХАРОМ	2,39	200.	0,2	0,05	15,01	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60	4,56	0,48	29,16	142
ИТОГО	30		18,05	18,5	87,08	585

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	5,31	79	0,96	4,03	8,77	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПТИЦЕЙ	18,41	250/17	6,71	6,36	17,53	147
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ С СОУСОМ	24,56	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	6,56	150	5,1	9,15	34,21	241
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	7,32	200.	0,4	0,08	29,85	122
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,53	0,9	25,8	126
ИТОГО	65		28,26	29,39	122,91	857

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	6,75	100.	1,21	5,1	11,1	90
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПТИЦЕЙ	18,41	250/17	6,71	6,36	17,53	147
КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ С СОУСОМ	28,77	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
ИТОГО	72		33,88	33,54	133,43	950

ПОЛДНИК

БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	15,48	100.	13,3	3,69	111,91	296
СОК ФРУКТОВЫЙ	22,39	200	1,4	0,2	26,4	120
ИТОГО	37,87		14,7	3,8	38,3	416

ГЛ.БУХГАЛТЕР
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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