

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «Центр»

  
МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО

И.О. ДИРЕКТОРА ГИМНАЗИИ № 4

  
ЗАХАРОВА Ф.В.

МЕНЮ НА 22 ЯНВАРЯ 2024 ГОДА

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
<b>ЗАВТРАК ( С 7-11 ЛЕТ)</b>						
КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	17,64	245/9	15,11	15,37	38,85	354
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	3,8	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,56	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>		<b>19,17</b>	<b>15,83</b>	<b>78,37</b>	<b>532</b>
<b>ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)</b>						
КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	21,93	285/12	17,55	17,9	44,9	414
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	3,8	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,27	60.	4,56	0,48	29,16	142
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>		<b>22,37</b>	<b>18,44</b>	<b>89,28</b>	<b>615</b>
<b>ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	10,02	83	1,33	4,21	6,91	72
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ	14,03	250/12	9,47	5,68	20,03	164
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТ. СОУСЕ	27,62	90(40/50)	11,62	16,26	7,2	221
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	6,81	150	5,1	9,15	34,2	244
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	6,4	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,12	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>		<b>32,36</b>	<b>36,22</b>	<b>118,67</b>	<b>922</b>
<b>ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)</b>						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	12,1	100.	1,6	5,07	8,33	87
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ПТИЦЕЙ	14,03	250/12	9,47	5,68	20,03	164
ПТИЦА (ФИЛЕ) ТУШЕННАЯ В СМЕТ. СОУСЕ	28,15	100(40/60)	12,05	16,93	8,9	236
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	8,2	180	6,38	10,9	41	287
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	6,4	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,12	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>34,34</b>	<b>39,5</b>	<b>128,59</b>	<b>995</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



ОВЧИННИКОВА В.В  
ЕГОРОВА И.И.