

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»
 МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 22 НОЯБРЯ 2022 ГОДА

| | цена.руб. | выход.гр. | белки | жиры | углеводы | энергет. ценн.,ккал. |
|---|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|
| ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ) | | | | | | |
| СЫР ПОРЦИЯМИ | 6,93 | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 |
| КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 11,05 | 235/5 | 13,41 | 12,12 | 30,81 | 340 |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ | 3,79 | 200. | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,23 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |
| ИТОГО | 25 | | 19,77 | 16,48 | 70,33 | 554 |
| ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ) | | | | | | |
| МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 6,79 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 15,54 | 285/5 | 16,27 | 14,7 | 37,37 | 411 |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ | 3,79 | 200. | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,88 | 60. | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| ИТОГО | 30 | | 21,14 | 23,49 | 81,83 | 687 |
| ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ) | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 2,81 | 60. | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 |
| БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО | 16,67 | 250/16/5 | 5,63 | 6,86 | 9,16 | 128 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ | 29,44 | 50/40 | 9,25 | 9,6 | 12,2 | 184 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 6,72 | 150 | 4,61 | 5,53 | 22,63 | 161 |
| КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ | 6,52 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 2,84 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| ИТОГО | 65 | | 23,4 | 25,8 | 78,11 | 761 |
| ОБЕД (С 12 ЛЕТ) | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 4,68 | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,42 | 88 |
| БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО | 15,09 | 250/12,5/5 | 4,78 | 6,13 | 9,14 | 119 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ | 34,8 | 60/40 | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 211 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 8,07 | 180 | 5,53 | 6,64 | 27,16 | 193 |
| КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ | 6,52 | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,87 | 109 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 2,84 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| ИТОГО | 72 | | 25,8 | 30,15 | 87,31 | 846 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 12,21 | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,9 | 229 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 6,1 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ | 16,69 | 161 | 0,64 | 0,64 | 15,78 | 72 |
| ИТОГО | 35 | | 9,3 | 8,02 | 73,41 | 401 |

ГЛ.БУХГАЛТЕР
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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

КАПЕЛЬНИК
 НАД
 2022

229
 100
 72
 401