

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»
 МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
СЫР ПОРЦИЯМИ	6,93	10	2,45	2,85	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	11,01	235/5	13,41	12,12	30,81	286
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,83	200.	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	25		19,92	15,43	70,33	500

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

МАСЛО ПОРЦИЯМИ	6,79	10	0,05	8,25	0,08	75
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	15,5	285/5	16,27	14,7	37,37	348
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,83	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	624

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	17,22	250/15/5	5,98	8,12	14,1	166
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	29,53	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	6,21	150	4,61	5,53	22,63	161
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		25,47	28,36	108,26	795

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	15,75	250/12,5/5	5,57	7,85	13,35	141
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	34,89	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	7,45	180	5,53	6,64	27,16	193
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		28,31	33,17	116,73	874

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	11,83	75	8,46	7,34	31,9	229
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	5,48	200	0,2	0,04	25,73	100
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	17,69	175	0,7	0,7	17,15	79
ИТОГО	35		9,36	8,08	74,78	408

ГЛ.БУХГАЛТЕР
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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