

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»
 МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 27 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	17,98	245/10	11,03	15,48	27,73	294
ЧАЙ 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		15,09	15,94	67,25	472

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
СЫР ПОРЦИЯМИ	6,93	10	2,45	2,85	0	36
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	15,4	285/5	11,66	14,51	32,25	306
ЧАЙ 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		18,93	17,9	76,63	543

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	4,07	60.	0,73	3,06	6,7	54
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЕЙ	17,39	250/15	6,41	5,57	20,91	155
БИТОЧКИ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	24,85	100(60/40)	13,09	11,2	13,35	191
РИС ОТВАРНОЙ	9,46	150	3,6	9	35,7	238
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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		28,53	30,89	130,34	879

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	6,78	100.	1,21	5,18	11,1	90
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЕЙ	19,79	250/19	7,12	6,18	20,92	162
БИТОЧКИ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	24,85	100(60/40)	13,09	11,2	13,35	191
РИС ОТВАРНОЙ	11,35	180	4,58	10,8	42,84	275
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	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		30,7	35,34	141,89	959

ПОЛДНИК

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	15,48	100.	13,3	3,6	11,9	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.