

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО «Центр»  
МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 29 МАРТА 2023 ГОДА

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
<b>ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)</b>						
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	14,85	245/7	12,18	15,38	36,65	335
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	6,92	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>		<b>16,32</b>	<b>15,8</b>	<b>85,48</b>	<b>549</b>

<b>ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)</b>						
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	19,2	285/7	14,16	17,89	42,63	388
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	6,92	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60.	4,56	0,48	29,16	142
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>		<b>19,06</b>	<b>18,39</b>	<b>96,32</b>	<b>625</b>

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
<b>ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	3,29	60.	0,78	5,46	6,1	77
ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОМ	14,65	250/14/5	6,4	6,56	8,32	117
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	23,9	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	15,08	150.	3,7	6,7	22,9	167
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	5,24	200	0,2	0,04	25,73	100
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>65</b>		<b>23,51</b>	<b>26,32</b>	<b>101,34</b>	<b>729</b>

<b>ОБЕД (С 12 ЛЕТ)</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	5,49	100	1,3	9,4	10,2	127
ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОМ	15,62	250/20/5	8	7,06	8,4	127
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	24,72	100(50/50)	8,82	7,6	13,8	158
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	18,09	180.	4,4	7,4	26,41	185
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	5,24	200	0,2	0,04	25,73	100
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>27,22</b>	<b>32,4</b>	<b>110,34</b>	<b>823</b>

<b>ПОЛДНИК</b>						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	9,91	75	4,62	2,38	28,08	235
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	9,83	200	0,57	0	34,41	136
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	15,26	85	1,28	0,04	17,85	82
<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>6,47</b>	<b>2,42</b>	<b>80,34</b>	<b>453</b>

ГЛ.БУХГАЛТЕР  
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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