

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Центр»
МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ 2022 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

| | цена.руб. | выход.гр. | белки | жиры | углеводы | энергет. ценн., ккал. |
|----------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|-----------------------|
| СЫР ПОРЦИЯМИ | 6,93 | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 |
| КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 12,53 | 235/5 | 13,41 | 12,12 | 30,81 | 340 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 2,31 | 200. | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,23 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |
| ИТОГО | 25 | | 19,71 | 16,47 | 70,12 | 552 |

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|----------------------------|-----------|-------|--------------|--------------|--------------|------------|
| СЫР ПОРЦИЯМИ | 6,93 | 10 | 2,3 | 3,9 | 0 | 36 |
| КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 16,88 | 285/5 | 16,27 | 14,7 | 37,37 | 411 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 2,31 | 200. | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,88 | 60. | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| ИТОГО | 30 | | 23,33 | 19,13 | 81,54 | 646 |

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|---------------------------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 2,81 | 60. | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 |
| БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАН | 16,93 | 250/16/5 | 5,63 | 6,86 | 9,16 | 128 |
| ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ | 30,05 | 90(60/30) | 8,56 | 14,11 | 9,07 | 197 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 6,72 | 150 | 4,61 | 5,53 | 22,63 | 161 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 5,65 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 2,84 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| ИТОГО | 65 | | 22,75 | 30,19 | 72,84 | 765 |

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|---------------------------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 4,68 | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,42 | 88 |
| БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАН | 19,87 | 250/22/5 | 7,29 | 8,31 | 9,4 | 144 |
| ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ | 30,89 | 100(60/40) | 8,87 | 14,59 | 11,09 | 211 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 8,07 | 180 | 5,53 | 6,64 | 27,16 | 193 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 5,65 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 2,84 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| ИТОГО | 72 | | 26,26 | 35,26 | 83,4 | 862 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----------|-----|-------------|-------------|--------------|------------|
| ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ | 11,19 | 60 | 6,94 | 5,84 | 23,64 | 176 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 9,09 | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 |
| ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ | 14,72 | 152 | 0,61 | 0,61 | 14,9 | 68 |
| ИТОГО | 35 | | 7,99 | 6,45 | 67,42 | 360 |

ГЛ.БУХГАЛТЕР
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



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