

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»
 МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 30 НОЯБРЯ 2022 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	16,11	245/5	12,08	11,42	36,55	351
ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	5,66	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	25		16,22	11,84	85,38	565

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	20,46	285/10	14,05	13,28	42,51	408
ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	5,66	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60.	4,56	0,48	29,16	142
ИТОГО	30		18,95	13,78	96,2	645

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	2,45	60.	0,76	9,04	4,59	103
ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАН	13,46	250/12,5/5	4,54	6,07	7,8	104
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	28,42	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	13,57	150.	3,22	5,56	22	155
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	4,26	200.	0,14	0,02	24,43	96
ХЛЕБ РЖАНОИ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
ИТОГО	65		19,01	27,95	70,91	747

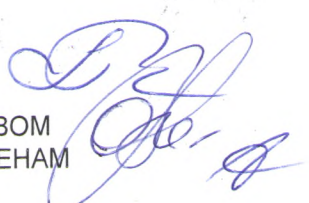
ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	4,09	100	1,27	15,06	7,65	171
ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАН	15,27	250/15/5	5,55	6,96	7,82	114
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	29,26	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	16,28	180.	3,87	6,68	26,41	197
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	4,26	200.	0,14	0,02	24,43	96
ХЛЕБ РЖАНОИ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
ИТОГО	72		23,03	38,44	79,18	875

ПОЛДНИК

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	9,65	75	4,62	2,38	28,08	235
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	9,31	200	0,57	0	34,41	136
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	16,04	110	1,65	0,06	23,1	106
ИТОГО	35		6,84	2,44	85,59	477

ГЛ.БУХГАЛТЕР
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



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