

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «Центр»

МИШКИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР МАОУ «Гимназия № 5»

ИСАЕВА И.В.

МЕНЮ НА 28 ЯНВАРЯ 2026 ГОДА

**ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)**

|                            | цена.руб. | выход.гр. | белки        | жиры         | углеводы     | энергет. ценн.,ккал. |
|----------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|----------------------|
| СЫР ПОРЦИЯМИ               | 8,21      | 10        | 2,45         | 2,85         | 0            | 36                   |
| КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 31,37     | 245/15    | 12,16        | 13,93        | 36,62        | 321                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ              | 4,73      | 200       | 0,26         | 0,06         | 15,22        | 59                   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 4,69      | 50        | 3,8          | 0,4          | 24,3         | 119                  |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>49</b> |           | <b>18,67</b> | <b>17,24</b> | <b>76,14</b> | <b>535</b>           |

**ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)**

|                            |           |        |              |              |              |            |
|----------------------------|-----------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|
| СЫР ПОРЦИЯМИ               | 8,21      | 10     | 2,45         | 2,85         | 0            | 36         |
| КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ | 42,43     | 285/23 | 13,96        | 16,44        | 42,6         | 375        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ              | 4,73      | 200    | 0,26         | 0,06         | 15,22        | 59         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 5,63      | 60.    | 4,56         | 0,48         | 29,16        | 142        |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>61</b> |        | <b>21,23</b> | <b>19,83</b> | <b>86,98</b> | <b>612</b> |

**ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)**

|   |            |           |              |              |              |            |
|---|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                         | 3,98       | 60.       | 0,78         | 5,46         | 6,1          | 77         |
| ЩИ ИЗ СВ. КАП.С КАРТ. С МЯСОМ, СО СМЕТА | 37,92      | 250/18/5  | 2,85         | 6,54         | 7,73         | 107        |
| КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ СОУСОМ          | 32,39      | 90(50/40) | 10,59        | 8,87         | 6,76         | 150        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 18,45      | 150.      | 3,7          | 6,7          | 22,9         | 167        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 12,97      | 200       | 0,44         | 0            | 28,88        | 116        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 4,29       | 60        | 4,5          | 0,9          | 25,8         | 126        |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>110</b> |           | <b>22,86</b> | <b>28,47</b> | <b>98,17</b> | <b>743</b> |

**ОБЕД (С 12 ЛЕТ)**

|   |            |            |              |              |               |            |
|---|------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                         | 6,64       | 100        | 1,3          | 9,4          | 10,2          | 127        |
| ЩИ ИЗ СВ. КАП.С КАРТ. С МЯСОМ, СО СМЕТА | 42,46      | 250/21/5   | 2,85         | 6,54         | 7,73          | 107        |
| КНЕЛИ ИЗ ЦЫПЛЯТ С РИСОМ СОУСОМ          | 33,5       | 100(50/50) | 11,7         | 9,8          | 7,5           | 168        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 22,14      | 180.       | 4,4          | 7,4          | 26,41         | 185        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 12,97      | 200        | 0,44         | 0            | 28,88         | 116        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 4,29       | 60         | 4,5          | 0,9          | 25,8          | 126        |
| <b>ИТОГО</b>                            | <b>122</b> |            | <b>25,19</b> | <b>34,04</b> | <b>106,52</b> | <b>829</b> |

**ПОЛДНИК**

|                       |           |     |             |             |               |            |
|-----------------------|-----------|-----|-------------|-------------|---------------|------------|
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ   | 10,45     | 75  | 4,62        | 2,38        | 28,08         | 235        |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА  | 15,77     | 200 | 0,57        | 0           | 34,41         | 136        |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ) | 38,78     | 205 | 3,08        | 0,1         | 43,05         | 197        |
| <b>ИТОГО</b>          | <b>65</b> |     | <b>8,27</b> | <b>2,48</b> | <b>105,54</b> | <b>568</b> |

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ



СОРОКИНА Н.В.  
ЕГОРОВА И.И.