

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Центр»
ИЗУШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МАОУ «Гимназия № 5»
ИСАЕВА И.В.

МЕНЮ НА 29 ЯНВАРЯ 2026 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10,5	10	0,05	7,25	0,08	66
КАША МОЛ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	26,84	245/11	13,72	13,91	33,66	314
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	6,97	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,69	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	49		17,91	21,58	82,57	594

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

МАСЛО ПОРЦИЯМИ	10,5	10	0,05	7,25	0,08	66
КАША МОЛ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	38,84	285/20	15,85	15,07	39,09	355
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	6,97	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,69	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	61		20,04	22,74	88	635

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	21,06	60.	0,7	6,42	2,74	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	14,25	200/5	3,12	1,96	15,3	94
ГУЛЯШ	48,69	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
РИС ОТВАРНОЙ	13,05	150	3,6	9	35,7	238
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	8,66	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	4,29	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	110		22,76	33,53	110,31	825

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	27,63	100	1,16	10,07	4,57	114
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	17,07	250/5	3,71	2,55	20,04	121
ГУЛЯШ	48,69	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
РИС ОТВАРНОЙ	15,66	180	4,58	10,8	42,84	275
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	8,66	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	4,29	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	122		24,79	39,57	124,02	932

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	15,13	75	8,46	7,34	31,9	229
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	11,57	200	1,04	0	30,96	123
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	38,3	203	1,83	0,41	16,44	81
ИТОГО	65		11,33	7,75	79,3	433

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

СОРОКИНА Н.В.
ЕГОРОВА И.И.