

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Центр»
МИШИНА Н.В.

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

МЕНЮ НА 1 ОКТЯБРЯ 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	26,64	245/11	13,72	13,91	33,66	314
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	7,17	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	38,64	285/20	15,85	15,07	39,09	355
ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	7,17	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	3,5	60.	0,93	3,05	5,65	53
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	23,35	200/10	3,12	1,96	15,3	94
ГУЛЯШ	54,62	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
РИС ОТВАРНОЙ	14,26	150	3,6	9	35,7	238
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	9,98	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	4,29	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	110		22,99	30,16	113,22	807

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	5,83	100	1,55	5,08	9,42	88
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	30,17	250/14	3,71	2,55	20,04	121
ГУЛЯШ	54,62	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
РИС ОТВАРНОЙ	17,11	180	4,58	10,8	42,84	275
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	9,98	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	4,29	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	122		25,18	34,58	128,87	906

ПОЛДНИК

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	15,36	75	8,46	7,34	31,9	229
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	15,41	200	1,04	0	30,96	123
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИНЫ)	34,23	148	1,33	0,3	11,99	59
ИТОГО	65		10,83	7,64	74,85	411

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

СОРОКИНА Н.В.
ЕГОРОВА И.И.