

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ЦОС «Центр»
 МИШИКИН Н.В.

МЕНЮ НА 9 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн. ккал.
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	17,95	245/10	10,03	12,48	17,73	332
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,82	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	25		14,09	12,94	57,25	510

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн. ккал.
СЫР ПОРЦИЯМИ	5,98	8	1,84	2,32	0,62	29
КАША МОЛ. МАННАЯ С МАСЛОМ	16,32	285/5	11,66	14,51	20,62	386
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,82	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60	4,56	0,48	29,16	142
ИТОГО	30		18,32	17,37	65	616

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн. ккал.
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ ЗЕ	5,32	69	0,83	3,52	7,66	62
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛ. С ГОВЯД. ЗЕЛЕ	17,72	200/12,5	6,03	4,8	16,66	136
БИТОЧКИ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	20,4	50/40	11,01	8,05	11,64	165
РИС ОТВАРНОЙ	10,95	150	3,81	6,11	38,61	228
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	7,77	200	0,16	0,16	27,87	109
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
ИТОГО	65		24,66	23,24	103,04	826

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн. ккал.
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧ. КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ ЗЕ	7,73	100	1,21	5,1	11,1	90
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛ. С ГОВЯД. ЗЕЛЕ	19,29	250/12,5	6,6	4,96	20,84	157
БИТОЧКИ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	21,24	50/50	11,18	8,5	12,42	173
РИС ОТВАРНОЙ	13,13	180	4,58	7,33	46,33	275
КОМПОТ ИЗ СВ. ЯБЛОК	7,77	200	0,16	0,16	27,87	109
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
ИТОГО	72		26,55	26,65	119,16	930

ПОЛДНИК

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн. ккал.
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	15,64	100	13,3	3,6	11,9	296
СОК ФРУКТОВЫЙ	22,39	200	1,4	0,2	26,4	120
ИТОГО	38,03		14,7	3,8	38,3	416

ГЛ.БУХГАЛТЕР
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ТРОФИМОВА Л.М.
 СОРОКИНА Н.В.
 ЕГОРОВА И.И.