

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ООО «Центр»
 МИШИНА Н.В.



СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ № 5
 ИСАЕВА И.В.

МЕНЮ НА 19 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн. ккал.
ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)						
КАША МОЛ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	17,6	245/10	13,74	15,36	33,69	328
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	4,17	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	25		17,8	15,82	73,21	506

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)						
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	6,79	10	0,05	8,25	0,08	75
КАША МОЛ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	15,16	285/5	15,85	15,07	39,09	355
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	4,17	200	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60	4,56	0,48	29,16	142
ИТОГО	30		20,72	23,86	83,55	631

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)						
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	16	60	0,58	6,07	2,19	66
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ	12,47	250/6	3,98	3,16	21,04	128
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	20,78	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	6,52	150	2,25	6	23,7	164
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	6,39	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	65		23,02	26,41	111,99	773

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)						
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	19,87	100	0,9	10,11	3,47	109
СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ	13,45	250/12,5	5,6	4,15	21,15	158
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ	21,62	100(50/50)	12,7	10,1	12,6	184
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	7,83	180	2,7	7,2	28,5	209
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	6,39	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	72		26,6	33,62	119,4	901

ПОЛДНИК						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	11,83	75	8,46	7,34	31,9	229
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	15,28	200	1,04	0	30,96	123
МАНДАРИНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	12,89	80	0,64	0,24	6,48	32
ИТОГО	40		10,14	7,58	69,34	384

САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ
 СУП КАРТОФ. С МАКАР. ИЗДЕЛИЯМИ С ПТИЦЕЙ
 КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ
 КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ
 КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ
 ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ

ГЛ.БУХГАЛТЕР
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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