

УТВЕРЖДАЮ
 ДИРЕКТОР ЦОС Центр
 МИШИН А.В.

МЕНЮ НА 7 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА



СОГЛАСОВАНО
 ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ № 5
 ИСАЕВА И.В.

ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)

| | цена.руб. | выход.гр. | белки | жиры | углеводы | энергет. ценн.,ккал. |
|----------------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|----------------------|
| КАША МОЛ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 16,11 | 245/7 | 13,63 | 12,96 | 33,61 | 381 |
| ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ | 5,66 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,23 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |
| ИТОГО | 25 | | 17,77 | 13,38 | 82,44 | 595 |

ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|----------------------------|-----------|--------|--------------|--------------|--------------|------------|
| КАША МОЛ. ПШЕННАЯ С МАСЛОМ | 20,46 | 285/10 | 15,85 | 15,07 | 39,09 | 443 |
| ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ | 5,66 | 200 | 0,34 | 0,02 | 24,53 | 95 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,88 | 60. | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| ИТОГО | 30 | | 20,75 | 15,57 | 92,78 | 680 |

ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|-------------------------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 2,45 | 60. | 0,76 | 9,04 | 4,59 | 103 |
| ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТОФ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАН | 13,47 | 250/12,5/5 | 4,54 | 6,07 | 7,8 | 104 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 28,41 | 90(50/40) | 7,53 | 6,66 | 11,49 | 163 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 13,57 | 150. | 3,22 | 5,56 | 22,3 | 166 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 4,26 | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 2,84 | 60 | 2,82 | 0,6 | 20,6 | 126 |
| ИТОГО | 65 | | 19,01 | 27,95 | 70,91 | 747 |

ОБЕД (С 12 ЛЕТ)

| | | | | | | |
|-------------------------------------------|-----------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 4,09 | 100. | 1,27 | 15,06 | 7,65 | 171 |
| ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТОФ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАН | 15,27 | 250/15/5 | 5,1 | 6,56 | 7,81 | 109 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ | 29,26 | 100(50/50) | 9,38 | 9,12 | 12,27 | 171 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 16,28 | 180. | 3,87 | 6,68 | 26,41 | 197 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 4,26 | 200 | 0,14 | 0,02 | 24,43 | 96 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 2,84 | 60 | 2,82 | 0,6 | 0,6 | 126 |
| ИТОГО | 72 | | 22,58 | 38,04 | 79,17 | 870 |

ПОЛДНИК

| | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|--------|--------------|-------------|--------------|------------|
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 40,06 | 100/20 | 21 | 9,42 | 18,36 | 244 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 14,58 | 200. | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 |
| ИТОГО | 54,64 | | 22,04 | 9,42 | 49,32 | 367 |

ГЛ.БУХГАЛТЕР
 ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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

ХЛЕБ
 ЗАПЕКАНКА
 КОМПОТ

171
 109
 171
 197
 96
 126
 747
 244
 123
 367