

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Центр»
МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ № 5
ИСАЕВА И.В.

МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)						
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	15,02	245/7	12,18	15,38	36,65	335
ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	6,42	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,56	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	25		16,32	15,8	85,48	549
ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)						
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	19,31	285/7	14,16	17,89	42,63	388
ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	6,42	200	0,34	0,02	24,53	95
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,27	60.	4,56	0,48	29,16	142
ИТОГО	30		19,06	18,39	96,32	625
ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	4,48	76	0,99	7,14	7,75	97
ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОУ	16,16	250/14/5	6,94	6,56	8,38	116
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	25,98	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	186
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	12,86	150.	3,7	6,7	22,9	167
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	5,4	200	0,14	0,02	24,43	96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,12	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	68		27,2	31,36	102,43	788
ОБЕД (С 12 ЛЕТ)						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	5,91	100	1,3	9,4	10,2	127
ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОУ	16,16	250/14/5	6,94	6,56	8,38	116
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	25,98	100(60/40)	10,93	10,04	13,17	186
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	15,43	180.	4,4	7,4	26,41	185
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	5,4	200	0,14	0,02	24,43	96
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,12	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	72		28,21	34,32	108,39	836
ПОЛДНИК						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	9,63	75	4,62	2,38	28,08	235
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	14,46	200	0,57	0	34,41	136
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	20,91	94	1,41	0,05	19,74	90
ИТОГО	45		6,6	2,43	82,23	461

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

СОРОКИНА Н.В.
ЕГОРОВА И.И.