

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Азбука»
ЧЕРНЯВИНА О.А.



СОГЛАСОВАНО
И.О. ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ № 39
ЛЬВОВА А.В.

МЕНЮ НА 24 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

| | цена руб. | выход гр. | белки | жиры | углеводы | энергет. ценн., ккал. |
|---|-----------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|
| ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ) | | | | | | |
| СЫР ПОРЦИЯМИ | 6,93 | 10 | 2,45 | 2,85 | 0 | 36 |
| КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 11,01 | 235/5 | 13,41 | 12,12 | 30,81 | 286 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 3,83 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,23 | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 |
| ИТОГО | 25 | | 19,92 | 15,43 | 70,33 | 500 |
| ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ) | | | | | | |
| МАСЛО ПОРЦИЯМИ | 6,79 | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 75 |
| КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ | 15,5 | 285/5 | 16,27 | 14,7 | 37,37 | 348 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 3,83 | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 3,88 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 142 |
| ИТОГО | 30 | | 21,14 | 23,49 | 81,83 | 624 |
| ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ) | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 2,81 | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 |
| БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО С | 17,22 | 250/15/5 | 5,98 | 8,12 | 14,1 | 156 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ | 29,53 | 90(50/40) | 9,25 | 9,6 | 12,2 | 184 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 6,21 | 150 | 4,61 | 5,53 | 22,63 | 161 |
| 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 | | 25,47 | 28,36 | 108,26 | 795 |
| ОБЕД (С 12 ЛЕТ) | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 4,68 | 100 | 1,55 | 5,08 | 9,42 | 88 |
| БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО С | 15,75 | 250/12,5/5 | 5,57 | 7,85 | 13,35 | 141 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ | 34,89 | 100(60/40) | 10,96 | 11,54 | 13,12 | 211 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 7,45 | 180 | 5,53 | 6,64 | 27,16 | 193 |
| 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 | | 28,31 | 33,17 | 116,73 | 874 |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 11,83 | 75 | 8,46 | 7,34 | 31,9 | 229 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 5,48 | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ | 17,69 | 175 | 0,7 | 0,7 | 17,15 | 79 |
| ИТОГО | 35 | | 9,36 | 8,08 | 74,78 | 408 |

ГЛ.БУХГАЛТЕР
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ТРОФИМОВА Л.М.
ПАВЛОВА С.В.
ЕГОРОВА И.И.