

УТВЕРЖДАЮ  
 ДИРЕКТОР ООО «Азбука»  
 ЧЕРНЯВИНА О.А.

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

МЕНЮ НА 8 ДЕКАБРЯ 2023 ГОДА

**ЗАВТРАК ( С 7-11 ЛЕТ)**

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн. ккал.
СЫР ПОРЦИЯМИ	6,85	10	2,45	2,85	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	12,64	235/5	13,41	12,12	30,81	286
ЧАЙ С САХАРОМ	1,95	200.	0,2	0,05	15,01	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,56	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>		<b>19,86</b>	<b>15,42</b>	<b>70,12</b>	<b>498</b>

**ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)**

СЫР ПОРЦИЯМИ	6,85	10	2,45	2,85	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	16,93	285/5	16,27	14,7	37,37	348
ЧАЙ С САХАРОМ	1,95	200.	0,2	0,05	15,01	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,27	60.	4,56	0,48	29,16	142
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>		<b>23,48</b>	<b>18,08</b>	<b>81,54</b>	<b>583</b>

**ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	2,71	60.	0,93	3,05	5,65	53
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТА	17,88	250/12/5	4,78	7,12	14,6	137
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	32,07	100(60/40)	13,5	17,1	14,65	275
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	6,3	150	4,61	5,53	22,63	161
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	5,92	200	0,2	0,04	25,73	100
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,12	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>		<b>28,52</b>	<b>33,74</b>	<b>109,06</b>	<b>852</b>

**ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	4,51	100	1,55	5,08	9,42	88
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТА	18,83	250/13/5	4,82	7,5	14,65	140
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	32,07	100(60/40)	13,5	17,1	14,65	275
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	7,55	180	5,53	6,64	27,16	193
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	5,92	200	0,2	0,04	25,73	100
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,12	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>30,1</b>	<b>37,26</b>	<b>117,41</b>	<b>922</b>

**ПОЛДНИК**

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	12,09	60	6,94	5,84	23,64	176
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	12,82	200	0,44	0	28,88	116
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	10,09	92	0,37	0,37	9,02	41
<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>7,75</b>	<b>6,21</b>	<b>61,54</b>	<b>333</b>

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
 ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ПАВЛОВА С.В.  
 ЕГОРОВА И.И.