

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО «Азбука»  
ЧЕРНЯВИНА О.А.

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ № 29  
ЛЯХОВ А.В.

МЕНЮ НА 12 ЯНВАРЯ 2023 ГОДА

**ЗАВТРАК ( С 7-11 ЛЕТ)**

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	19,32	245/10	12,18	15,38	36,65	335
ЧАИ С САХАРОМ	2,45	200.	0,2	0,05	15,01	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>		<b>16,18</b>	<b>15,83</b>	<b>75,96</b>	<b>511</b>

**ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)**

КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	23,67	285/13	14,16	17,89	42,63	388
ЧАИ С САХАРОМ	2,45	200.	0,2	0,05	15,01	57
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60.	4,56	0,48	29,16	142
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>		<b>18,92</b>	<b>18,42</b>	<b>86,8</b>	<b>587</b>

**ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	12,14	60.	0,58	6,07	2,19	66
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С ПТИЦЕЙ	9,6	200/5	3,08	3,03	14,6	98
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	26,52	90(50/40)	9,54	12,99	9,28	191
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	6,49	150	5,1	9,15	34,2	241
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	7,41	200.	0,4	0,08	29,85	122
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>65</b>		<b>23,2</b>	<b>32,22</b>	<b>115,92</b>	<b>844</b>

**ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	15,42	100	0,9	10,11	3,47	109
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С ПТИЦЕЙ	11,33	250/5	3,4	3,51	17,44	114
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	27,18	100(50/50)	10,6	14,5	9,77	208
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	7,82	180	6,38	10,9	41	292
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	7,41	200.	0,4	0,08	29,85	122
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>26,18</b>	<b>40</b>	<b>127,33</b>	<b>971</b>

**ПОЛДНИК**

ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	11,05	60	6,94	5,84	23,64	176
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	9,51	200	0,57	0	34,41	136
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	14,44	96	1,44	0,05	20,16	92
<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>8,95</b>	<b>5,89</b>	<b>78,21</b>	<b>404</b>

ГЛ. БУХГАЛТЕР  
ЗАВ. ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ТРОФИМОВА Л.М.  
СКИРДОВА И.В.  
ЕГОРОВА И.И.