

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО «Азбука»  
ЧЕРНЯВИНА О.А.

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ № 29  
ЛЯХОВ А.В.

МЕНЮ НА 14 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
<b>ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)</b>						
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	16,11	245/5	12,08	11,42	36,55	351
ЧАИ 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
<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>		<b>16,22</b>	<b>11,84</b>	<b>85,38</b>	<b>565</b>
<b>ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)</b>						
КАША МОЛ. РИСОВАЯ С МАСЛОМ	20,46	285/10	14,05	13,28	42,51	408
ЧАИ 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
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>		<b>18,95</b>	<b>13,78</b>	<b>96,2</b>	<b>645</b>
<b>ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	2,45	60.	0,76	9,04	4,59	103
ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНС	13,47	250/12,5/5	4,54	6,07	7,8	104
КОТЛЕТЫ 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	155
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	4,26	200.	0,14	0,02	24,43	96
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>ИТОГО</b>	<b>65</b>		<b>19,01</b>	<b>27,95</b>	<b>70,91</b>	<b>747</b>
<b>ОБЕД (С 12 ЛЕТ)</b>						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	4,09	100	1,27	15,06	7,65	171
ЩИ ИЗ СВ. КАП. КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНС	15,27	250/15/5	5,55	6,96	7,82	114
КОТЛЕТЫ 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
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>23,03</b>	<b>38,44</b>	<b>79,18</b>	<b>875</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	9,65	75	4,62	2,38	28,08	235
КОМПОТ. ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	9,31	200	0,57	0	34,41	136
БАНАНЫ СВ. ПОРЦИЯМИ	16,04	110	1,65	0,06	23,1	106
<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>6,84</b>	<b>2,44</b>	<b>85,59</b>	<b>477</b>

ГЛ.БУХГАЛТЕР  
ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ, ПО ЦЕНАМ

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