

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «Азбука»

ЧЕРНЯВИНА О.А.



МЕНЮ НА 20 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ № 29

ЛЯХОВ А.В.



**ЗАВТРАК ( С 7-11 ЛЕТ)**

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
СЫР ПОРЦИЯМИ	6,93	10	2,3	3,9	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	11,25	235/5	13,41	12,12	30,81	340
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	3,59	200.	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,23	50	3,8	0,4	24,3	119
<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>		<b>19,77</b>	<b>16,48</b>	<b>70,33</b>	<b>554</b>

**ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)**

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	6,79	10	0,05	8,25	0,08	75
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	15,74	285/5	16,27	14,7	37,37	411
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	3,59	200.	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,88	60.	4,56	0,48	29,16	142
<b>ИТОГО</b>	<b>30</b>		<b>21,14</b>	<b>23,49</b>	<b>81,83</b>	<b>687</b>

**ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)**

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	2,81	60.	0,93	3,05	5,65	59
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО С	17,51	250/17/5	5,87	7,08	9,17	130
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	29,44	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	6,72	150	4,61	5,53	22,63	161
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	5,68	200	0,16	0,16	27,87	109
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>ИТОГО</b>	<b>65</b>		<b>23,64</b>	<b>26,02</b>	<b>78,12</b>	<b>763</b>

**ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)**

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	4,68	100	1,55	5,08	9,42	88
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО С	15,93	250/12,5/5	4,78	6,13	9,14	119
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	34,8	100(60/40)	10,96	11,54	13,12	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	8,07	180	5,53	6,64	27,16	193
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	5,68	200	0,16	0,16	27,87	109
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>25,8</b>	<b>30,15</b>	<b>87,31</b>	<b>846</b>

**ПОЛДНИК**

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн., ккал.
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	12,19	75	8,46	7,34	31,9	229
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	5,25	200	0,2	0,04	25,73	100
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	17,56	199	0,8	0,8	19,5	90
<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>9,46</b>	<b>8,18</b>	<b>77,13</b>	<b>419</b>

ГЛ.БУХГАЛТЕР  
ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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

ВАТРУШКА  
НАПИТОК  
ЯБЛОКИ

229  
100  
90  
419