

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «Азбука»

ЧЕРНЯВИНА О.А.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ № 29

ЛЯХОВ А.В.

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ 2022 ГОДА

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
<b>ЗАВТРАК ( С 7-11 ЛЕТ)</b>						
СЫР ПОРЦИЯМИ	6,93	10	2,3	3,9	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	12,39	235/5	13,41	12,12	30,81	340
ЧАЙ 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>19,71</b>	<b>16,47</b>	<b>70,12</b>	<b>552</b>
<b>ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)</b>						
СЫР ПОРЦИЯМИ	6,93	10	2,3	3,9	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	16,74	285/5	16,27	14,7	37,37	411
ЧАЙ 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>23,33</b>	<b>19,13</b>	<b>81,54</b>	<b>646</b>
<b>ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	2,81	60.	0,93	3,05	5,65	53
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАИ	16,51	250/15/5	5,38	6,64	9,16	126
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	30,05	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	6,72	150	4,61	5,53	22,63	161
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	6,07	200	0,2	0,04	25,73	100
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>ИТОГО</b>	<b>65</b>		<b>22,5</b>	<b>29,97</b>	<b>72,84</b>	<b>762</b>
<b>ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)</b>						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	4,68	100	1,55	5,08	9,42	88
БОРЩ ИЗ СВ. КАП. И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАИ	19,45	250/20/5	6,58	7,69	9,18	137
ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	30,89	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	8,07	180	5,53	6,64	27,16	193
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	6,07	200	0,2	0,04	25,73	100
ХЛЕБ РЖАНОЙ	2,84	60	2,82	0,6	0,6	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>25,55</b>	<b>34,64</b>	<b>83,18</b>	<b>855</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ МЯСОМ	11,19	60	6,94	5,84	23,64	176
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	9,49	200	0,44	0	28,88	116
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	14,32	153	0,61	0,61	14,99	69
<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>		<b>7,99</b>	<b>6,45</b>	<b>67,51</b>	<b>361</b>

ГЛ.БУХГАЛТЕР  
ЗАВ ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

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