

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО «Центр»  
МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 1  
НИКОЛАЕВА Т.Л.

МЕНЮ НА 10 ОКТЯБРЯ 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	10,62	235/5	13,41	12,12	30,81	286
ЧАИ С ЛИМОНОМ	4,3	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>19,92</b>	<b>15,43</b>	<b>70,33</b>	<b>500</b>

**ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)**

МАСЛО ПОРЦИЯМИ	6,72	10	0,05	8,25	0,08	75
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	15,1	285/5	16,27	14,7	37,37	348
ЧАИ С ЛИМОНОМ	4,3	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>624</b>

**ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	2,82	60.	0,93	3,05	5,65	53
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМ	18,36	200/15/5	4,45	6,21	11,36	125
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	30,47	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	6,3	150	4,61	5,53	22,63	161
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	7,21	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>		<b>23,94</b>	<b>26,45</b>	<b>105,52</b>	<b>764</b>

**ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	4,7	100	1,55	5,08	9,42	88
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМ	18,57	250/12,5/5	5,57	7,85	13,35	141
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	31,13	100(50/50)	9,45	10	13	192
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	7,55	180	5,53	6,64	27,16	193
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	7,21	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,84	60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		<b>26,8</b>	<b>31,63</b>	<b>116,61</b>	<b>855</b>

**ПОЛДНИК**

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	12,34	75	8,46	7,34	31,9	229
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	8,19	200	0,2	0,04	25,73	100
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	19,47	176	0,7	0,7	17,25	79
<b>ИТОГО</b>	<b>40</b>		<b>9,36</b>	<b>8,08</b>	<b>74,88</b>	<b>408</b>

ГЛ.БУХГАЛТЕР  
ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ТРОФИМОВА Л.М.  
ТИМОФЕЕВА Л.М.  
ЕГОРОВА И.И.