

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР ООО «Центр»  
МИШИНА Н.В.

СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР МАОУ СОШ № 1  
НИКОЛАЕВА Т.Л.

МЕНЮ НА 30 ЯНВАРЯ 2024 ГОДА

цена.руб. выход.гр. белки жиры углеводы энергет. ценн.,ккал.

**ЗАВТРАК ( С 7-11 ЛЕТ)**

СЫР ПОРЦИЯМИ	6,85	10	2,45	2,85	0	36
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	10,94	235/5	13,41	12,12	30,81	286
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,65	200.	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	3,56	50	3,8	0,4	24,3	119
ИТОГО	<b>25</b>		19,92	15,43	70,33	500

**ЗАВТРАК ( С 12 ЛЕТ)**

МАСЛО ПОРЦИЯМИ	6,72	10	0,05	8,25	0,08	75
КАША МОЛ. ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ	15,36	285/5	16,27	14,7	37,37	348
ЧАИ С ЛИМОНОМ	3,65	200.	0,26	0,06	15,22	59
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,27	60.	4,56	0,48	29,16	142
ИТОГО	<b>30</b>		21,14	23,49	81,83	624

**ОБЕД ( С 7-11 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	3,16	60.	0,93	3,05	5,65	53
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМ	17,44	250/12/5	4,78	7,5	14,65	140
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	30,7	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	6,04	150	4,61	5,53	22,63	161
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	7,54	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,12	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	<b>68</b>		24,27	27,74	108,81	779

**ОБЕД ( С 12 ЛЕТ)**

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	5,26	100	1,55	5,08	9,42	88
БОРЩ ИЗ СВ. КАПУСТЫ И КАРТ. С ПТИЦЕЙ СО СМ	17,44	250/12/5	4,78	7,5	14,65	140
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ	31,39	100(50/50)	9,45	10	13	192
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	7,25	180	5,53	6,64	27,16	193
КОМПОТ ИЗ СВ. ПЛОДОВ	7,54	200	0,2	1,16	27,88	115
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	3,12	60	4,5	0,9	25,8	126
ИТОГО	<b>72</b>		26,01	31,28	117,91	854

**ПОЛДНИК**

ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	13,15	75	8,46	7,34	31,9	229
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	5,64	200	0,2	0,04	25,73	100
ЯБЛОКИ СВ. ПОРЦИЯМИ	21,21	172	0,69	0,69	16,86	77
ИТОГО	<b>40</b>		9,35	8,07	74,49	406

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

ТИМОФЕЕВА Л.М.  
ЕГОРОВА И.И.