

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО «Азбука»

ЧЕРНЫШОВА О.А.

МЕНЮ НА 13 ОКТЯБРЯ 2025 ГОДА

**ЗАВТРАК (С 7-11 ЛЕТ)**

|                              | цена руб. | выход гр. | белки       | жиры         | углеводы     | энергет. ценн., ккал. |
|------------------------------|-----------|-----------|-------------|--------------|--------------|-----------------------|
| СЫР ПОРЦИЯМИ                 | 12,32     | 15        | 3,67        | 4,27         | 0            | 54                    |
| КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 25,02     | 245/9     | 15,09       | 13,92        | 38,82        | 340                   |
| ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ        | 6,97      | 200       | 0,34        | 0,02         | 24,53        | 95                    |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 4,69      | 50        | 3,8         | 0,4          | 24,3         | 119                   |
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>49</b> |           | <b>22,9</b> | <b>18,61</b> | <b>87,65</b> | <b>608</b>            |

**ЗАВТРАК (С 12 ЛЕТ)**

|                              |           |        |              |              |             |            |
|------------------------------|-----------|--------|--------------|--------------|-------------|------------|
| СЫР ПОРЦИЯМИ                 | 16,42     | 20     | 4,9          | 5,7          | 0           | 72         |
| КАША МОЛ. ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ | 32,92     | 285/15 | 17,35        | 16,45        | 44,87       | 397        |
| ЧАИ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ        | 6,97      | 200    | 0,34         | 0,02         | 24,53       | 95         |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 4,69      | 50     | 3,8          | 0,4          | 24,3        | 119        |
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>61</b> |        | <b>26,39</b> | <b>22,57</b> | <b>93,7</b> | <b>683</b> |

**ОБЕД (С 7-11 ЛЕТ)**

|                                    |            |            |              |             |               |            |
|------------------------------------|------------|------------|--------------|-------------|---------------|------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР  | 14,86      | 60         | 0,48         | 0,12        | 3,12          | 12         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯС | 35,5       | 250/18     | 9,35         | 5,11        | 19,96         | 169        |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ   | 42,33      | 100(50/50) | 14,28        | 18,06       | 7,27          | 248        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 8,79       | 150        | 5,1          | 9,15        | 34,2          | 241        |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ                      | 4,23       | 200        | 0,26         | 0,06        | 15,22         | 59         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ               | 4,29       | 60         | 4,5          | 0,9         | 25,8          | 126        |
| <b>ИТОГО</b>                       | <b>110</b> |            | <b>33,97</b> | <b>33,4</b> | <b>105,57</b> | <b>850</b> |

**ОБЕД (С 12 ЛЕТ)**

|                                    |            |            |              |              |               |            |
|------------------------------------|------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР  | 25,06      | 100        | 0,8          | 0,2          | 5,2           | 20         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯС | 35,5       | 250/18     | 9,35         | 5,11         | 19,96         | 169        |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ   | 42,33      | 100(50/50) | 14,28        | 18,06        | 7,27          | 248        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 10,59      | 180        | 6,38         | 10,9         | 41            | 292        |
| ЧАИ С ЛИМОНОМ                      | 4,23       | 200        | 0,26         | 0,06         | 15,22         | 59         |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ               | 4,29       | 60         | 4,5          | 0,9          | 25,8          | 126        |
| <b>ИТОГО</b>                       | <b>122</b> |            | <b>35,57</b> | <b>35,23</b> | <b>114,45</b> | <b>914</b> |

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ  
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

БОРЦОВА Е.Ю.  
ЕГОРОВА И.И.

