

Харитонова Е.В.

М Е Н Ю для льготной категории

13 " сентября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Огурцы свежие порцией	80	15,31	<b>11,20</b>	1,61	10,66	8,35
2	Макароны отварные с масл	150	13,97	<b>221,00</b>	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	100/5	103,96	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,58	<b>60,00</b>	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	185	36,93	<b>86,95</b>	0,74	0,56	14,99
	Итого :		<b>179,55</b>	<b>684,19</b>	<b>21,82</b>	<b>28,86</b>	<b>102,31</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	20,86	<b>111,37</b>	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	200/10	34,80	<b>96,00</b>	3,00	6,00	12,35
3	Плов с курицы	200	90,44	<b>332,50</b>	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	17,26	<b>132,00</b>	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржаной	36/20	7,09	<b>126,68</b>	3,68	0,32	28,79
	Итого :		<b>170,45</b>	<b>798,55</b>	<b>26,49</b>	<b>36,67</b>	<b>104,41</b>
	<b>Всего:</b>		<b>350,00</b>	<b>1482,74</b>	<b>48,31</b>	<b>65,53</b>	<b>206,72</b>

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Огурцы свежие порцией	100	19,14	<b>14,00</b>	2,01	13,33	10,44
2	Макароны отварные с масл	180	16,76	<b>262,20</b>	6,36	7,44	38,10
3	Котлета мясная с маслом	100/5	103,96	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,58	<b>60,00</b>	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	50	6,67	<b>116,50</b>	3,80	0,30	26,15
			<b>151,11</b>	<b>673,86</b>	<b>23,60</b>	<b>32,33</b>	<b>99,53</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	20,86	<b>111,37</b>	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	250/10	42,33	<b>120,00</b>	3,76	7,50	15,44
3	Плов с курицы	200	90,44	<b>332,50</b>	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	17,26	<b>132,00</b>	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	10,10	<b>180,70</b>	5,20	0,51	41,09
6	Яблоко	115	17,90	<b>54,05</b>	0,46	0,46	9,32
	Итого :		<b>198,89</b>	<b>930,62</b>	<b>29,23</b>	<b>38,82</b>	<b>129,12</b>
	<b>Всего:</b>		<b>350,00</b>	<b>1604,48</b>	<b>52,83</b>	<b>71,15</b>	<b>228,65</b>

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

ООО "ПКП Перевал"

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонова Е.В.

М Е Н Ю

" 13 " сентября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Огурцы свежие порцией	80	15,31	<b>11,20</b>	1,61	10,66	8,35
2	Макароны отварные с масл	150	13,97	<b>221,00</b>	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	100	82,40	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,58	<b>60,00</b>	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	122	18,94	<b>57,34</b>	0,49	0,49	9,88
	<b>Итого :</b>		<b>140,00</b>	<b>654,58</b>	<b>21,57</b>	<b>28,79</b>	<b>97,20</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	<b>Итого :</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Всего:</b>		<b>140,00</b>	<b>654,58</b>	<b>21,57</b>	<b>28,79</b>	<b>97,20</b>

( с 12 и старше )

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Макароны отварные с масл	150	<b>9,45</b>	<b>220,20</b>	4,59	5,37	27,52
2	Котлета мясная	50	<b>41,20</b>	<b>260,16</b>	5,59	7,68	4,84
3	Чай с сахаром	200	<b>3,06</b>	<b>98,00</b>	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб ржаной	30	<b>2,29</b>	<b>99,90</b>	2,28	0,18	15,69
	<b>Итого :</b>		<b>56,00</b>	<b>678,26</b>	<b>12,66</b>	<b>13,23</b>	<b>63,05</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	<b>Итого :</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Всего:</b>		<b>56,00</b>	<b>678,26</b>	<b>12,66</b>	<b>13,23</b>	<b>63,05</b>

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В