

ООО ПКП "Перевал"

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонов Е.В.

М Е Н Ю для льготной категории

" 16 " декабря 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Винегрет"	100	14,82	141,00	2,11	10,24	10,15
2	Булочка "Российская"	100	23,56	348,33	7,17	8,50	60,67
3	Макароны отварные с сыром	150	31,08	250,50	12,66	12,91	71,75
4	Напиток из ягод	200	13,14	92,28	0,50	0,00	10,10
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Киви	100	19,60	47,00	0,80	0,60	20,60
7	Йогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
	Итого :		153,78	1176,49	25,98	32,43	192,10
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	26,32	96,00	1,12	4,08	7,12
2	Суп-лапша домашняя	200	29,45	96,00	2,24	4,64	11,12
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,91	220,89	12,27	14,00	11,09
4	Напиток из шиповника	200	16,49	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничн.	36/20	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
6	Апельсин	307	71,96	57,76	0,80	0,20	7,50
	Итого :		224,22	729,33	20,51	23,24	89,22
	Всего:		378,00	1905,82	46,49	55,67	281,32

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Винегрет "	100	14,82	141,00	2,11	10,24	10,15
2	Булочка "Российская"	100	23,56	348,33	7,17	8,50	60,67
3	Макароны отварные с сыром	180	37,30	333,75	15,19	14,99	42,42
4	Напиток из ягод	200	13,14	92,28	0,50	0,00	10,10
5	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
6	Апельсин	170	38,42	108,10	0,80	0,60	20,60
			133,91	1139,96	29,57	34,63	170,09
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	26,32	96,00	1,12	4,08	7,12
2	Суп-лапша домашняя	250	36,81	120,00	2,80	5,80	13,90
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,91	245,43	13,63	15,55	12,32
4	Напиток из шиповника	200	16,49	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшеничн.	50/30	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
6	Груша	226	81,46	38,00	0,80	0,20	7,50
	Итого :		244,09	812,13	23,96	26,14	105,53
	Всего:		378,00	1952,09	53,53	60,77	275,62

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

М Е Н Ю для льготной категории (стол №9)

"16" декабря 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход	Цена	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
		(гр.)	(руб.)				
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочн. с масл.слив.	150/10	33,93	265,00	6,12	9,60	28,60
2	Сыр порциями	30	35,53	126,41	7,89	7,98	0,00
3	Напиток из ягод	200	13,14	92,28	0,50	0,00	10,10
4	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Киви	100	19,60	47,00	0,80	0,60	20,60
7	Йогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
	Итого :		153,78	614,57	18,05	18,36	78,13
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	26,32	96,00	1,12	4,08	7,12
2	Суп-лапша домашняя	200	29,45	96,00	2,24	4,64	11,12
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,91	220,89	12,27	14,00	11,09
4	Напиток из шиповника б/с	200	16,49	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб ржаной	56	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
6	Апельсин	307	71,96	57,76	0,80	0,20	7,50
	Итого :		224,22	729,33	20,51	23,24	89,22
	Всего:		378,00	1343,90	38,56	41,60	167,35

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход	Цена	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
		(гр.)	(руб.)				
ЗАВТРАК							
1	Каша пшеничная молочн. с масл.слив.	200/10	40,15	221,15	8,16	12,80	38,15
2	Сыр порциями	30	35,53	105,00	7,89	7,98	0,00
3	Напиток из ягод	200	13,14	92,28	0,50	0,00	10,10
4	Хлеб ржаной	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
6	Апельсин	170	38,42	103,40	0,88	0,66	22,66
			133,91	638,33	21,23	21,74	97,06
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	26,32	96,00	1,12	4,08	7,12
2	Суп-лапша домашняя	250	36,81	120,00	2,80	5,80	13,90
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,91	245,43	13,63	15,55	12,32
4	Напиток из шиповника	200	16,49	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб ржаной	80	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
6	Груша	226	81,46	93,55	0,16	0,80	16,20
	Итого :		244,09	867,68	23,32	26,74	114,23
	Всего:		378,00	1506,01	44,55	48,48	211,29

Калькулятор

Соц. педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Винегрет"	100	14,82	141,00	2,11	10,24	10,15
2	Булочка "Российская"	100	23,56	348,33	7,17	8,50	60,67
3	Макароны отварные с сыром	150	31,08	250,50	12,66	12,91	71,75
4	Напиток из ягод	200	13,14	92,28	0,50	0,00	10,10
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Киви	90	17,82	47,00	0,40	0,30	10,30
7	Иогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
	Итого :		152,00	962,99	25,58	32,13	181,80
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		152,00	962,99	25,58	32,13	181,80

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Винегрет"	80	11,86	141,00	2,11	10,24	10,15
3	Макароны отварные с сыром	180	37,29	250,50	12,66	12,91	71,75
3	Чай с сахаром	200	2,39	60,00	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб пшеничный	36	4,46	76,60	2,28	0,18	15,69
	Итого :		56,00	528,10	17,25	23,33	112,59
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		56,00	528,10	17,25	23,33	112,59

Калькулятор

Соц. педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В