

## МЭКН Ю для льготной категории (стол №9)

"18" октября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Колеты рубленные куриные	100	70,68	<b>273,94</b>	10,29	9,06	12,24
2	Соус сметан. с том. и луком	50	9,68	<b>70,00</b>	1,82	1,34	4,2
3	Каша гречневая	150	22,26	<b>279,00</b>	8,70	7,80	42,6
4	Чай с лимоном б/с	200/7	4,34	<b>60,00</b>	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб ржаной	36	4,80	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
6	Банан	280	67,76	<b>268,80</b>	4,20	1,40	58,80
	Итого :		<b>179,52</b>	<b>1035,62</b>	<b>28,05</b>	<b>19,78</b>	<b>151,87</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	26,49	<b>111,37</b>	0,85	11,20	3,37
2	Борщ из св капус с мяс,зел,смет	200/10	34,47	<b>101,60</b>	1,84	5,76	10,72
3	Печень тушенная в сметане	120	64,98	<b>156,08</b>	40,04	14,30	12,54
4	Каша перловая рассыпчатая	150	22,68	<b>164,00</b>	3,20	6,80	21,90
5	Компот из сухофруктов б/с	200	9,33	<b>118,52</b>	0,10	0,00	31,46
6	Хлеб ржаной	56	7,09	<b>126,68</b>	3,68	0,32	28,79
7	Киви	122	33,44	<b>57,34</b>	0,98	0,49	9,89
	Итого :		<b>198,48</b>	<b>835,59</b>	<b>50,69</b>	<b>38,87</b>	<b>118,67</b>
	<b>Всего:</b>		<b>378,00</b>	<b>1871,21</b>	<b>78,74</b>	<b>58,65</b>	<b>270,54</b>

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Колеты рубленные куриные	100	70,68	<b>273,94</b>	10,29	9,06	12,24
2	Соус сметан. с том. и луком	50	9,68	<b>70,00</b>	1,82	1,34	4,2
3	Каша гречневая	180	26,71	<b>334,80</b>	10,44	9,36	51,12
4	Чай с лимоном б/с	200/7	4,34	<b>60,00</b>	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб ржаной	50	6,67	<b>116,50</b>	3,80	0,30	26,15
6	Банан	210	50,82	<b>201,60</b>	3,15	1,05	22,47
			<b>168,90</b>	<b>1056,84</b>	<b>29,80</b>	<b>21,11</b>	<b>131,38</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	26,49	<b>111,37</b>	0,85	11,20	3,37
2	Борщ из св капус с мяс,зел,смет	250/10	41,92	<b>127,00</b>	2,30	7,20	13,40
3	Печень тушенная в сметане	120	64,98	<b>156,08</b>	40,04	14,30	12,54
4	Каша перловая рассыпчатая	180	27,22	<b>196,80</b>	3,84	7,34	23,28
5	Компот из сухофруктов б/с	200	9,33	<b>118,52</b>	0,10	0,00	31,46
6	Хлеб ржаной	80	10,10	<b>126,68</b>	3,68	0,32	28,79
7	Киви	106	29,06	<b>49,82</b>	0,85	0,43	8,59
	Итого :		<b>209,10</b>	<b>886,27</b>	<b>51,66</b>	<b>40,79</b>	<b>121,43</b>
	<b>Всего:</b>		<b>378,00</b>	<b>1943,11</b>	<b>81,46</b>	<b>61,90</b>	<b>252,81</b>

Калькулятор

Соц. педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В.

ООО "ПКП Перевал"

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонова Е.В.

М Е Н Ю  
" 18 " октября, 2022 г.

( с 7 - 11 лет )

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Колеты рубленные куриные	100	70,68	<b>273,94</b>	10,29	9,06	12,24
2	Соус сметан. с том. и луком	50	9,68	<b>70,00</b>	1,82	1,34	4,2
3	Каша гречневая	150	22,26	<b>279,00</b>	8,70	7,80	42,6
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,34	<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	Банан	166	40,24	<b>159,36</b>	2,49	0,83	34,86
	Итого : <b>ОБЕД</b>		<b>152,00</b>	<b>926,18</b>	<b>26,34</b>	<b>19,21</b>	<b>127,93</b>
	Итого :		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Всего:</b>		<b>152,00</b>	<b>926,18</b>	<b>26,34</b>	<b>19,21</b>	<b>127,93</b>

( с 12 и старше )

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Колеты рубленные куриные	50	28,84	<b>273,94</b>	10,29	9,06	12,24
2	Каша гречневая	150	22,26	<b>279,00</b>	8,70	7,80	42,6
3	Чай с сахаром	200	2,61	<b>60,00</b>	0,30	0,00	15,20
4	Хлеб ржано-пшеничн.	20	2,29	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
	Итого : <b>ОБЕД</b>		<b>56,00</b>	<b>696,82</b>	<b>22,03</b>	<b>17,04</b>	<b>88,87</b>
	Итого :		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Всего:</b>		<b>56,00</b>	<b>696,82</b>	<b>22,03</b>	<b>17,04</b>	<b>88,87</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 для льготной категории

18 октября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Колеты рубленные куриные	100	70,68	<b>273,94</b>	10,29	9,06	12,24
2	Соус сметан. с том. и луком	50	9,68	<b>70,00</b>	1,82	1,34	4,2
3	Каша гречневая	150	22,26	<b>279,00</b>	8,70	7,80	42,6
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,34	<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	Банан	280	67,76	<b>268,80</b>	4,20	1,40	58,80
	Итого :		<b>179,52</b>	<b>1035,62</b>	<b>28,05</b>	<b>19,78</b>	<b>151,87</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	26,49	<b>111,37</b>	0,85	11,20	3,37
2	Борщ из св капус с мяс,зел,смет	200/10	34,47	<b>101,60</b>	1,84	5,76	10,72
3	Печень тушенная в сметане	120	64,98	<b>156,08</b>	40,04	14,30	12,54
4	Пюре картофельное	150	22,68	<b>164,00</b>	3,20	6,80	21,90
5	Кисель	200	9,33	<b>118,52</b>	0,10	0,00	31,46
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	36/20	7,09	<b>126,68</b>	3,68	0,32	28,79
7	Киви	122	33,44	<b>57,34</b>	0,976	0,488	9,89
	Итого :		<b>198,48</b>	<b>835,59</b>	<b>50,69</b>	<b>38,87</b>	<b>118,67</b>
	<b>Всего:</b>		<b>378,00</b>	<b>1871,21</b>	<b>78,74</b>	<b>58,65</b>	<b>270,54</b>

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Колеты рубленные куриные	100	70,68	<b>273,94</b>	10,29	9,06	12,24
2	Соус сметан. с том. и луком	50	9,68	<b>70,00</b>	1,82	1,34	4,2
3	Каша гречневая	180	26,71	<b>334,80</b>	10,44	9,36	51,12
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,34	<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
6	Банан	210	50,82	<b>201,60</b>	3,15	1,05	44,1
			<b>168,90</b>	<b>1056,84</b>	<b>29,80</b>	<b>21,11</b>	<b>153,01</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	26,49	<b>111,37</b>	0,85	11,20	3,37
2	Борщ из св капус с мяс,зел,смет	250/10	41,92	<b>127,00</b>	2,30	7,20	13,40
3	Печень тушенная в сметане	120	64,98	<b>156,08</b>	40,04	14,30	12,54
4	Пюре картофельное	180	27,22	<b>196,80</b>	3,84	7,34	23,28
5	Кисель	200	9,33	<b>118,52</b>	0,10	0,00	31,46
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50/30	10,10	<b>126,68</b>	3,68	0,32	28,79
7	Киви	106	29,06	<b>49,82</b>	0,848	0,424	8,59
	Итого :		<b>209,10</b>	<b>886,27</b>	<b>51,66</b>	<b>40,78</b>	<b>121,43</b>
	<b>Всего:</b>		<b>378,00</b>	<b>1943,11</b>	<b>81,46</b>	<b>61,89</b>	<b>274,44</b>

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В.