

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

" 19 " сентября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Огурцы свежие порцией	100	23,78	11,20	1,61	10,66	8,35
2	Каша "Геркулес" вязкая	150	10,46	221,00	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	100/5	105,04	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с лимоном б/с	200/7	5,75	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Слива	100	25,00	47,00	0,40	0,40	9,80
Итого :			174,83	644,24	21,48	28,70	97,12
ОБЕД							
1	Салат "Витаминный"	100	30,80	111,37	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	200/10	36,76	96,00	3,00	6,00	12,35
3	Плов перловый с курицы	200	106,32	332,50	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	14,71	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб ржаной	56	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
6	Груша	81	27,49	37,60	0,40	0,40	9,80
Итого :			223,17	836,15	26,89	37,07	114,21
Всего:			398,00	1480,39	48,37	65,77	211,33

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Огурцы свежие порцией	100	23,78	11,20	2,01	13,33	10,44
2	Каша "Геркулес" вязкая	180	12,55	262,20	6,36	7,44	38,10
3	Котлета мясная с маслом	100/5	105,04	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с лимоном б/с	200/7	5,75	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб ржаной	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
			153,79	671,06	23,60	32,33	99,53
ОБЕД							
1	Салат "Витаминный"	100	30,80	111,37	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	250/10	44,79	120,00	3,76	7,50	15,44
3	Плов перловый с курицы	200	106,32	332,50	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	14,71	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб ржаной	80	10,10	213,87	5,20	0,51	41,09
6	Груша	111	37,49	48,64	0,80	0,40	8,10
Итого :			244,21	958,38	29,57	38,76	127,90
Всего:			398,00	1629,44	53,17	71,09	227,43

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

" 19 " сентября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Огурцы свежие порцией	100	23,78	11,20	1,61	10,66	8,35
2	Макароньы отварные с масл	150	10,46	221,00	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	100	93,52	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	5,75	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Слива	87	21,69	47,00	0,40	0,40	8,10
	Итого :		160,00	644,24	21,48	28,70	95,42
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		160,00	644,24	21,48	28,70	95,42

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Макароньы отварные	150	10,46	220,20	4,59	5,37	27,52
2	Котлета мясная	50	44,57	260,16	5,59	7,68	4,84
3	Чай с сахаром	200	2,68	98,00	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб ржано-пшеничн.	20	2,29	99,90	2,28	0,18	15,69
	Итого :		60,00	678,26	12,66	13,23	63,05
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		60,00	678,26	12,66	13,23	63,05

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В



Харитонова Е.В.

М Е Н Ю для льготной категории

"19" сентября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Огурцы свежие порцией	100	23,78	11,20	1,61	10,66	8,35
2	Макароны отварные с масл	150	10,46	221,00	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	100/5	105,04	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	5,75	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Слива	100	25,00	47,00	0,40	0,40	9,80
	Итого :		174,83	644,24	21,48	28,70	97,12
ОБЕД							
1	Салат "Витаминный"	100	30,80	111,37	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	200/10	36,76	96,00	3,00	6,00	12,35
3	Плов с курицы	200	106,32	332,50	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	14,71	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	36/20	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
6	Груша	81	27,49	37,60	0,40	0,40	9,80
	Итого :		223,17	836,15	26,89	37,07	114,21
	Всего:		398,00	1480,39	48,37	65,77	211,33

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Огурцы свежие порцией	100	23,78	11,20	2,01	13,33	10,44
2	Макароны отварные с масл	180	12,55	262,20	6,36	7,44	38,10
3	Котлета мясная с маслом	100/5	105,04	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	5,75	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
			153,79	671,06	23,60	32,33	99,53
ОБЕД							
1	Салат "Витаминный"	100	30,80	111,37	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	250/10	44,79	120,00	3,76	7,50	15,44
3	Плов с курицы	200	106,32	332,50	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	14,71	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50/30	10,10	213,87	5,20	0,51	41,09
6	Груша	111	37,49	52,17	0,40	0,40	8,10
	Итого :		244,21	961,91	29,17	38,76	127,90
	Всего:		398,00	1632,97	52,77	71,09	227,43

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В.