

М Е Н Ю для льготной категории

22 сентября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Винегрет"	100	17,45	124,00	1,40	10,10	6,80
2	Булочка "Российская"	100	24,09	198,33	7,17	8,50	60,67
3	Макароны отварные с сыром	150	29,05	150,50	8,10	9,26	31,95
4	Напиток из ягод	200	13,66	52,28	0,19	0,00	22,52
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,22	18,83
6	Яблоко	230	57,50	88,10	0,92	0,92	18,63
	Итого :		146,55	697,09	20,52	29,00	159,40
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	16,44	129,80	2,10	10,10	8,20
2	Суп-лапша домашняя с мясом	200	29,56	96,00	2,24	4,64	11,12
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,35	245,43	13,63	15,55	12,32
4	Напиток из шиповника	200	17,26	94,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржаной	36/20	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
6	Мандарин	248	60,75	86,02	2,23	0,56	20,93
	Итого :		203,45	777,93	24,28	31,17	104,96
	Всего:		350,00	1475,02	44,80	60,17	264,36

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Винегрет"	100	17,45	124,00	1,40	10,10	6,80
2	Булочка "Российская"	100	24,09	198,33	7,17	8,50	60,67
3	Макароны отварные с сыром	180	34,86	200,60	9,72	11,12	38,34
4	Напиток из ягод	200	13,66	52,28	0,19	0,00	22,52
5	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,25	26,15
6	Яблоко	195	48,93	83,19	0,71	0,71	14,34
			145,66	774,90	22,99	30,68	168,82
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	16,44	129,80	2,10	10,10	8,20
2	Суп-лапша домашняя с мясом	250	36,95	120,00	2,80	5,80	13,90
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,35	245,43	13,63	15,55	12,32
4	Напиток из шиповника	200	17,26	94,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржаной	50/30	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
6	Мандарин	210	51,24	85,50	1,80	0,45	16,88
	Итого :		204,34	855,43	25,94	32,41	115,99
	Всего:		350,00	1630,33	48,93	63,09	284,81

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

ООО ПКП «Перевал»



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонов Е.В.

М Е Н Ю

" 22 " сентября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Винегрет"	100	17,45	124,00	1,40	10,10	6,80
2	Булочка "Российская"	100	24,09	198,33	7,17	8,50	60,67
3	Макаронны отварные с сыром	150	29,05	150,50	8,10	9,26	31,95
4	Напиток из ягод	200	13,66	52,28	0,19	0,00	22,52
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,22	18,83
6	Яблоко	204	50,95	80,00	0,80	0,80	16,20
	Итого : ОБЕД		140,00	688,99	20,40	28,88	156,97
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		140,00	688,99	20,40	28,88	156,97

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Винегрет с морск. кап с масл раст	70	12,83	141,00	2,11	10,24	10,15
3	Макаронны отварные с сыром	180	37,23	250,50	12,66	12,91	71,75
3	Чай с сахаром	200	3,06	60,00	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб ржаной	25	2,88	76,60	2,28	0,18	15,69
	Итого : ОБЕД		56,00	528,10	17,25	23,33	112,59
	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.



Меню для льготной категории (9 стол)

22 сентября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Плов (перловый) с говядиной	150	64,41	346,31	17,79	18,95	36,89
2	Напиток из ягод без сахара	200	13,66	52,28	0,19	0,00	22,52
3	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
4	Яблоко	230	57,50	88,10	0,92	0,92	18,63
	Итого :		140,37	570,57	21,64	20,05	96,87
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	16,44	129,80	2,10	10,10	8,20
2	Суп-лапша домашняя с мясом	200	29,56	96,00	2,24	4,64	11,12
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,35	245,43	13,63	15,55	12,32
4	Соус сметанный	50	6,18	61,50	1,25	5,15	2,50
5	Напиток из шиповника без сахара	200	17,26	94,00	0,40	0,00	23,60
6	Хлеб ржаной	50	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
7	Мандарин	248	60,75	86,02	2,23	0,56	20,93
	Итого :		209,63	839,43	25,53	36,32	107,46
	Всего:		350,00	1410,00	47,17	56,37	204,33

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Плов (перловый) с говядиной	180	72,81	458,90	18,56	19,15	36,30
2	Напиток из ягод без сахара	200	13,66	52,28	0,19	0,00	22,52
3	Хлеб ржаной	50	7,09	116,50	3,80	0,25	26,15
4	Яблоко	195	48,93	83,19	0,71	0,71	14,34
			142,49	710,87	23,26	20,11	99,31
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	16,44	129,80	2,10	10,10	8,20
2	Суп-лапша домашняя с мясом	250	36,95	120,00	2,80	5,80	13,90
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,35	245,43	13,63	15,55	12,32
4	Соус сметанный	50	6,18	61,50	1,25	5,15	2,50
5	Напиток из шиповника без сахара	200	17,26	94,00	0,40	0,00	23,60
6	Хлеб ржаной	50	7,09	180,70	5,21	0,51	41,09
7	Мандарин	210	51,24	85,50	1,80	0,45	16,88
	Итого :		207,51	916,93	27,19	37,56	118,49
	Всего:		350,00	1627,80	50,45	57,67	217,80

Калькулятор
Соц. педагог
Медик

Ожигина Е.О.
Васильева С.В.
Ланкова Д.В.

ООО ПКП "Перевал"

Утверждаю: **Директор МБОУ СОШ № 4**

Харитонова Е.В.



меню для льготной категории (9 стол)

22 сентября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Плов (перловый) с говядиной	150	64,41	346,31	17,79	18,95	36,89
2	Напиток из ягод без сахара	200	13,66	52,28	0,19	0,00	22,52
3	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
4	Яблоко	230	57,50	88,10	0,92	0,92	18,63
	Итого :		140,37	570,57	21,64	20,05	96,87
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	16,44	129,80	2,10	10,10	8,20
2	Суп-лапша домашняя с мясом	200	29,56	96,00	2,24	4,64	11,12
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,35	245,43	13,63	15,55	12,32
4	Соус сметанный	50	6,18	61,50	1,25	5,15	2,50
5	Напиток из шиповника без сахара	200	17,26	94,00	0,40	0,00	23,60
6	Хлеб ржаной	50	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
7	Мандарин	248	60,75	86,02	2,23	0,56	20,93
	Итого :		209,63	839,43	25,53	36,32	107,46
	Всего:		350,00	1410,00	47,17	56,37	204,33

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Плов (перловый) с говядиной	180	72,81	458,90	18,56	19,15	36,30
2	Напиток из ягод без сахара	200	13,66	52,28	0,19	0,00	22,52
3	Хлеб ржаной	50	7,09	116,50	3,80	0,25	26,15
4	Яблоко	195	48,93	83,19	0,71	0,71	14,34
			142,49	710,87	23,26	20,11	99,31
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	16,44	129,80	2,10	10,10	8,20
2	Суп-лапша домашняя с мясом	250	36,95	120,00	2,80	5,80	13,90
3	Голубцы "Ленивые"	200	72,35	245,43	13,63	15,55	12,32
4	Соус сметанный	50	6,18	61,50	1,25	5,15	2,50
5	Напиток из шиповника без сахара	200	17,26	94,00	0,40	0,00	23,60
6	Хлеб ржаной	50	7,09	180,70	5,21	0,51	41,09
7	Мандарин	210	51,24	85,50	1,80	0,45	16,88
	Итого :		207,51	916,93	27,19	37,56	118,49
	Всего:		350,00	1627,80	50,45	57,67	217,80

Калькулятор
Соц. педагог
Медик

Ожигина Е.О.
Васильева С.В.
Ланкова Д.В.