

№ 30 " ноября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	34,07	165,86	6,12	9,60	28,60
2	Булочка "Творожная"	80	30,56	236,00	7,32	0,68	78,39
3	Йогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,87	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	168	39,05	78,96	0,67	0,67	16,46
Итого :			172,13	930,20	20,45	19,85	189,54
ОБЕД							
1	Огурцы свежие порциями	80	32,82	14,00	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	200./10	36,87	96,00	2,00	5,12	10,12
3	Макароны отварные с масл.сл.	150	13,59	221,00	5,30	6,20	35,30
4	Котлета мясная	100/5	107,44	221,16	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный	200	7,53	92,28	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	40/20	7,62	136,00	3,68	0,32	28,79
Итого :			205,87	780,44	23,41	23,00	96,45
Всего:			378,00	1710,64	43,86	42,85	285,99

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	200/10	45,43	221,15	8,16	12,80	38,15
2	Булочка "Творожная"	80	30,56	236,00	7,32	0,68	78,39
3	Йогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,87	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,3	26,15
6	Яблоко	100	12,57	47,00	0,40	0,4	9,8
			158,88	986,15	23,28	22,90	199,75
ОБЕД							
1	Огурцы свежие порциями	80	32,82	14,00	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	250./10	44,92	120,00	2,50	6,40	12,65
3	Макароны отварные с масл.сл.	180	16,31	262,20	6,36	7,44	38,10
4	Котлета мясная	100/5	107,44	221,16	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный	200	7,53	92,28	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50/30	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
Итого :			219,12	890,34	26,50	25,71	114,08
Всего:			378,00	1876,49	49,78	48,61	313,83

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

ООО ПКП "Перевал"


 Утверждаю:
 Директор МБОУ СОШ № 4

М Е Н Ю

Харитонова Е.В.

30 ноября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	34,07	165,86	6,12	9,60	28,60
2	Булочка "Творожная"	80	30,56	236,00	7,32	0,68	78,39
3	Иогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,87	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	100	18,92	47,00	0,40	0,4	9,8
	Итого :		152,00	898,24	20,18	19,58	182,88
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		152,00	898,24	20,18	19,58	182,88

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная" с ябл.	150/10	34,07	165,86	6,12	9,60	28,60
2	Напиток кофейный с молоком	200	16,87	152,00	2,50	3,6	28,7
3	Хлеб пшеничный	40	5,06	83,88	2,74	0,18	18,83
	Итого :		56,00	401,74	11,36	13,38	76,13
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		56,00	401,74	11,36	13,38	76,13

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В.

ООО ЛКП "Перевал"

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонова Е.В.

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

№ 30 " ноября 2022 а

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	34,07	165,86	6,12	9,60	28,60
2	Йогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
3	Сыр порцией	25	30,56	105,00	7,89	7,98	0,00
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,87	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	168	39,05	78,96	0,67	0,67	16,46
	Итого :		172,13	799,20	21,02	27,15	111,15
ОБЕД							
1	Огурцы свежие порциями	80	32,82	14,00	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	200./10	36,87	96,00	2,00	5,12	10,12
3	Каша пшениная с масл.слив.	150	13,59	221,00	5,30	6,20	35,30
4	Котлета мясная	100/5	107,44	221,16	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный б/с	200	7,53	92,28	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб ржаной	60	7,62	136,00	3,68	0,32	28,79
	Итого :		205,87	780,44	23,41	23,00	96,45
	Всего:		378,00	1579,64	44,43	50,15	207,60

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	200/10	45,43	221,15	8,16	12,80	38,15
2	Йогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
3	Сыр порцией	25	30,56	105,00	7,89	7,98	0,00
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,87	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб ржаной	50	6,67	116,50	3,80	0,3	26,15
6	Яблоко	100	12,57	47,00	0,40	0,4	9,8
			158,88	855,15	23,85	30,20	121,36
ОБЕД							
1	Огурцы свежие порциями	80	32,82	14,00	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	250./10	44,92	120,00	2,50	6,40	12,65
3	Каша пшениная с масл.слив.	180	16,31	262,20	6,36	7,44	38,10
4	Котлета мясная	100/5	107,44	221,16	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный б/с	200	7,53	92,28	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб ржаной	80	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
	Итого :		219,12	890,34	26,50	25,71	114,08
	Всего:		378,00	1745,49	50,35	55,91	235,44

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В