

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

" 09 " октября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша геркулесовая молочная	150/10	31,36	216,77	6,35	9,25	32,42
2	Сыр порциями	20	31,95	105,00	7,89	7,98	0,00
3	Напиток кофейный на молоке	200	25,72	190,00	4,90	5,00	32,50
4	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
5	Мандарин	118	82,38	44,84	0,80	0,80	16,20
	Итого :		176,21	640,49	22,68	23,21	99,95
ОБЕД							
1	Салат "Уральский"	100	23,28	148,00	7,00	10,50	6,65
2	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	31,59	72,00	1,60	1,92	11,84
3	Котлеты мясные с маслом	100/5	114,32	258,66	14,48	10,51	12,07
4	Капуста тушеная	150	32,09	214,15	6,00	6,60	31,80
5	Напиток апельсиновый б/с	200	13,42	96,00	0,10	0,00	25,20
6	Хлеб ржаной	56	7,09	42,80	0,94	9,96	42,80
	Итого :		221,79	831,61	30,12	39,49	130,36
	Всего:		398,00	1472,10	52,80	62,70	230,31

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша геркулесовая молочная	200/10	40,79	289,02	9,00	11,36	45,63
2	Сыр порциями	30	31,95	105,00	7,89	7,98	0,00
3	Напиток кофейный на молоке	200	25,72	190,00	4,90	5,00	32,50
4	Хлеб ржаной	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
5	Яблоко	172	53,76	80,84	0,80	0,80	16,20
	Итого:		158,89	781,36	26,39	25,44	120,48
ОБЕД							
1	Салат "Уральский"	100	23,28	148,00	7,00	10,50	6,65
2	Суп картоф. с мясн. фрикад.	250	39,49	90,00	2,00	2,40	14,80
3	Котлеты мясные с маслом	100/5	114,32	258,66	14,48	10,51	12,07
4	Капуста тушеная	180	38,50	256,98	7,20	7,92	38,16
5	Напиток апельсиновый б/с	200	13,42	96,00	0,10	0,00	25,20
6	Хлеб ржаной	80	10,10	64,20	1,41	0,21	14,94
	Итого :		239,11	913,84	32,19	31,54	111,82
	Всего:		398,00	1695,20	58,58	56,98	232,30

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В.

М Е Н Ю для льготной категории

" 09 " октября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная	150/10	31,36	216,77	6,35	9,25	32,42
2	Сыр порцией	30	31,95	105,00	7,89	6,98	0
4	Напиток кофейный с молоком	200	25,72	152,00	2,50	3,60	28,70
4	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Мандарин	118	82,38	44,84	0,48	0,48	9,72
	Итого :		176,21	602,49	19,96	20,49	89,67
ОБЕД							
1	Салат "Уральский"	100	23,28	148,00	7,00	10,50	6,65
2	Суп картоф. с мясн. фрикад.	200	31,59	72,00	1,60	1,92	11,84
3	Котлеты мясные с маслом	100/5	114,32	258,66	14,48	10,51	12,07
4	Макароны отварные с овощами	150	32,09	214,15	6,00	6,60	31,80
5	Напиток апельсиновый	200	13,42	96,00	0,10	0,00	25,20
6	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
7	Хлеб ржано-пшен.	20	2,29	42,80	0,94	9,96	42,80
	Итого :		221,79	915,49	32,86	39,67	149,19
	Всего:		398,00	1517,98	52,82	60,16	238,86

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная	200/10	40,79	289,02	9,00	11,36	45,63
2	Сыр порцией	30	31,95	105,00	7,89	6,98	0
4	Напиток кофейный с молоком	200	25,72	152,00	2,50	3,60	28,70
4	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
5	Яблоко	172	53,76	80,84	0,80	0,80	16,20
	Итого:		158,89	743,36	23,99	23,04	116,68
ОБЕД							
1	Салат "Уральский"	100	23,28	148,00	7,00	10,50	6,65
2	Суп картоф. с мясн. фрикад.	250	39,49	90,00	2,00	2,40	14,80
3	Котлеты мясные с маслом	100/5	114,32	258,66	14,48	10,51	12,07
4	Макароны отварные с овощами	180	38,50	256,98	7,20	7,92	38,16
5	Напиток апельсиновый	200	13,42	96,00	0,10	0,00	25,20
6	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
7	Хлеб ржано-пшен.	30	3,43	64,20	1,41	0,21	14,94
	Итого :		239,11	1030,34	35,99	31,84	137,97
	Всего:		398,00	1773,70	59,98	54,88	254,65

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

ООО "ПКП-Перевал"

Утверждено
Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонова Е.В.



М Е Н Ю

" 09 " октября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная	150/10	31,36	216,77	6,35	9,25	32,42
2	Сыр порцией	30	31,95	105,00	7,89	6,98	0
4	Напиток кофейный с молоком	200	25,72	152,00	2,50	3,60	28,70
4	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	212	66,17	99,64	0,80	0,80	16,20
	Итого : ОБЕД		160,00	657,29	20,28	20,81	96,15
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		160,00	657,29	20,28	20,81	96,15

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша рисовая молочная	180/10	36,71	351,10	6,78	10,57	34,25
2	Кофейный напиток	200	16,92	97,00	1,60	1,60	17,03
3	Хлеб пшеничный	50	6,37	83,88	2,74	0,18	15,69
	Итого : ОБЕД		60,00	531,98	11,12	12,35	66,97
	Итого :		0,00	0,00	11,12	12,35	66,97
	Всего:		60,00	531,98	11,12	12,35	66,97

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В