

Харитонов Е.В.

М Е Н Ю для льготной категории

" 10 " октября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Дружба"рис.-пш.с м.с.	150/10	28,68	244,64	5,15	7,39	26,19
2	Сыр порцией	30	35,53	105,00	7,89	6,98	0
3	Пирожки печеные с мясом	70	53,07	213,50	5,40	3,30	18,90
4	Напиток кофейный с молоком	200	17,28	152,00	2,50	3,60	28,70
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	205	47,60	96,35	0,82	0,82	16,61
	Итого :		186,96	895,37	24,50	22,27	109,23
ОБЕД							
1	Салат из свеж.капусты с м.р.	100	8,52	126,10	1,61	10,66	8,35
2	Суп картоф. с макарон изд с зел с м	200	30,25	96,00	2,32	2,00	16,80
3	Азу из говядины	200	83,80	238,15	20,72	18,53	26,02
4	Кисель	200	9,38	118,52	0,10	0,00	31,46
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	36/20	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
6	Апельсин	200	52,00	86,00	0,18	0,40	8,10
	Итого :		191,04	791,45	28,61	31,91	119,52
	Всего:		378,00	1686,82	53,11	54,18	228,75

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Дружба"рис.-пш.с м.с.	200/10	38,24	309,25	7,62	8,30	49,10
2	Сыр порцией	30	35,53	105,00	7,89	6,98	0
3	Пирожки печеные с мясом	70	53,07	213,50	5,40	3,30	18,90
4	Напиток кофейный с молоком	200	17,28	152,00	2,50	3,60	28,70
5	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
6	Яблоко	184	42,60	86,48	0,74	0,74	14,9
			193,39	982,73	27,95	23,22	137,75
ОБЕД							
1	Салат из свеж.капусты с м.р.	100	8,52	126,10	1,61	10,66	8,35
2	Суп картоф. с макарон изд с зел с м	250	37,81	120,00	2,90	2,50	21,00
3	Азу из говядины	200	83,80	238,15	20,72	18,53	26,02
4	Кисель	200	9,38	118,52	0,10	0,00	31,46
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50/30	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
6	Киви	122	35,00	57,34	0,98	0,49	9,88
	Итого :		184,61	840,81	31,52	32,69	137,80
	Всего:		378,00	1823,54	59,47	55,91	275,55

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

М Е Н Ю

" 10 " октября 2022 г.

(с 7 -11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Дружба"рис.-пш.с м.с.	150/10	28,68	244,64	5,15	7,39	26,19
2	Сыр порцией	20	23,69	105,00	7,89	6,98	0
3	Пирожки печеные с мясом	70	53,07	213,50	5,40	3,30	18,90
4	Напиток кофейный с молоком	200	17,28	152,00	2,50	3,60	28,70
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	183	24,48	86,01	0,73	0,73	14,82
	Итого :		152,00	885,03	24,41	22,18	107,44
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		152,00	885,03	24,41	22,18	107,44

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Дружба"рис.-пш.с м.с.	200/10	38,24	368,45	5,74	8,27	36,85
2	Напиток кофейный с молоком	200	17,28	152,00	2,50	3,60	28,70
3	Хлеб ржано-пшеничн.	20	0,48	83,88	2,74	0,18	18,83
	Итого :		56,00	604,33	10,98	12,05	84,38
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		56,00	604,33	10,98	12,05	84,38

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 (стол №9)

" 10 " октября 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Дружба"пш.-пшенич.с м.с.	150/10	28,68	244,64	5,15	7,39	26,19
2	Сыр порцией	30	35,53	105,00	7,89	6,98	0
3	Яйцо вареное	40	43,07	213,50	5,40	3,30	18,90
4	Напиток кофейный с молоком	200	17,28	152,00	2,50	3,60	28,70
5	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	205	57,60	75,20	0,64	0,64	12,96
	Итого :		186,96	874,22	24,32	22,09	105,58
ОБЕД							
1	Салат из свеж.капусты с м.р.	100	8,52	126,10	1,61	10,66	8,35
2	Суп картоф. с макарон изд с зел с м	200	30,25	96,00	2,32	2,00	16,80
3	Азу из говядины	200	83,80	238,15	20,72	18,53	26,02
4	Чай с лимоном без сахара	200	9,38	118,52	0,10	0,00	31,46
5	Хлеб ржаной	56	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
6	Апельсин	200	52,00	84,60	1,94	0,49	18,23
	Итого :		191,04	790,05	30,37	32,00	129,65
	Всего:		378,00	1664,27	54,69	54,09	235,23

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Дружба"пш.-пшенич.с м.с.	200/10	38,24	309,25	7,62	8,30	49,10
2	Сыр порцией	30	35,53	105,00	7,89	6,98	0
3	Яйцо вареное	40	43,07	213,50	5,40	3,30	18,90
4	Напиток кофейный с молоком	200	17,28	152,00	2,50	3,60	28,70
5	Хлеб ржаной	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
6	Яблоко	184	52,60	86,48	0,74	0,74	14,9
			193,39	982,73	27,95	23,22	137,75
ОБЕД							
1	Салат из свеж.капусты с м.р.	100	8,52	126,10	1,61	10,66	8,35
2	Суп картоф. с макарон изд с зел с м	250	37,81	120,00	2,90	2,50	21,00
3	Азу из говядины	200	83,80	238,15	20,72	18,53	26,02
4	Чай с лимоном без сахара	200	9,38	118,52	0,10	0,00	31,46
5	Хлеб ржаной	80	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
6	Киви	122	35,00	57,34	0,98	0,49	9,88
	Итого :		184,61	840,81	31,52	32,69	137,80
	Всего:		378,00	1823,54	59,47	55,91	275,55

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В