

М Е Н Ю для льготной категории

" 15 " марта 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|--------------------------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 150 | 24,32 | 141,00 | 3,80 | 6,90 | 28,27 |
| 2 | Котлета из курицы | 100/5 | 79,24 | 233,54 | 12,48 | 10,88 | 14,69 |
| 3 | Булочка "Творожная" | 100 | 38,47 | 258,00 | 7,00 | 9,00 | 75,00 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 2,47 | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 24,20 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 4,00 | 69,90 | 2,74 | 0,18 | 18,83 |
| 6 | Яблоко | 123 | 21,89 | 57,81 | 0,40 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого : | | 170,39 | 820,25 | 26,52 | 27,36 | 170,79 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Огурцы консервир. порцией | 100 | 27,30 | 13,00 | 1,80 | 5,20 | 8,60 |
| 2 | Борщ Сибирский с мяс,зел,смет | 200./10 | 35,38 | 111,20 | 1,90 | 5,44 | 8,30 |
| 3 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 97,61 | 391,79 | 19,03 | 17,73 | 39,38 |
| 4 | Напиток апельсиновый | 200 | 9,58 | 92,28 | 0,50 | 0,00 | 10,10 |
| 5 | Хлеб пшеничный/ржано-пшен. | 36/20 | 7,97 | 126,68 | 3,68 | 0,32 | 28,79 |
| 6 | Киви | 120 | 29,77 | 56,40 | 0,9 | 0,2 | 8,1 |
| | Итого : | | 207,61 | 791,35 | 27,81 | 28,89 | 103,27 |
| | Всего: | | 378,00 | 1611,60 | 54,33 | 56,25 | 274,06 |

(с 12 и старше)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|--------------------------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 180 | 29,18 | 170,00 | 5,00 | 9,00 | 34,00 |
| 2 | Котлета из курицы | 100/5 | 79,24 | 233,54 | 12,48 | 10,88 | 14,69 |
| 3 | Булочка "Творожная" | 100 | 38,47 | 258,00 | 7,00 | 9,00 | 75,00 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 2,47 | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 24,20 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 5,33 | 93,20 | 2,74 | 0,18 | 18,83 |
| 6 | Груша | 130 | 35,66 | 61,10 | 0,40 | 0,4 | 8,1 |
| | Итого : | | 190,35 | 875,84 | 27,72 | 29,46 | 174,82 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Огурцы консервир. порцией | 100 | 27,30 | 13,00 | 1,80 | 5,20 | 8,60 |
| 2 | Борщ Сибирский с мяс,зел,смет | 250./10 | 43,06 | 139,00 | 2,30 | 6,80 | 9,30 |
| 3 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 97,61 | 391,79 | 19,03 | 17,73 | 39,38 |
| 4 | Напиток апельсиновый | 200 | 9,58 | 92,28 | 0,50 | 0,00 | 10,10 |
| 5 | Хлеб пшеничный/ржано-пшен. | 50/30 | 10,10 | 180,70 | 3,68 | 0,32 | 28,79 |
| | Итого : | | 187,65 | 816,77 | 27,31 | 30,05 | 96,17 |
| | Всего: | | 378,00 | 1692,61 | 55,03 | 59,51 | 270,99 |

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
" 15 " марта 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 150 | 24,32 | 141,00 | 3,80 | 6,90 | 28,27 |
| 2 | Котлета из курицы | 100 | 60,06 | 233,54 | 12,48 | 10,88 | 14,69 |
| 3 | Булочка "Творожная" | 100 | 38,47 | 258,00 | 7,00 | 9,00 | 75,00 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 2,47 | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 24,20 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 4,00 | 69,90 | 2,74 | 0,18 | 18,83 |
| 6 | Яблоко | 128 | 22,68 | 60,16 | 0,40 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого : ОБЕД | | 152,00 | 822,60 | 26,52 | 27,36 | 170,79 |
| | Итого : | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 152,00 | 822,60 | 26,52 | 27,36 | 170,79 |

(с 12 и старше)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 150 | 24,32 | 141,00 | 3,80 | 6,90 | 28,27 |
| 2 | Котлета из курицы | 50 | 30,03 | 233,54 | 12,48 | 10,88 | 14,69 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 2,47 | 98,00 | 0,20 | 0,00 | 15,00 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,18 | 133,20 | 2,28 | 0,18 | 15,69 |
| | Итого : ОБЕД | | 60,00 | 605,74 | 18,76 | 17,96 | 73,65 |
| | Итого : | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Всего: | | 60,00 | 605,74 | 18,76 | 17,96 | 73,65 |

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

М.Е.Н.Ю для льготной категории (стол №9)
" 15 " марта 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|--------------------------------|------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 150 | 24,32 | 141,00 | 3,80 | 6,90 | 28,27 |
| 2 | Котлета из курицы | 100/5 | 79,24 | 233,54 | 12,48 | 10,88 | 14,69 |
| 3 | Сыр порцией | 25 | 38,47 | 105,00 | 7,89 | 6,98 | 0 |
| 4 | Чай с лимоном б/с | 200 | 2,47 | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 24,20 |
| 5 | Хлеб ржаной | 30 | 4,00 | 69,90 | 2,74 | 0,18 | 18,83 |
| 6 | Яблоко | 123 | 21,89 | 57,81 | 0,40 | 0,4 | 9,8 |
| | Итого : | | 170,39 | 667,25 | 27,41 | 25,34 | 95,79 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Огурцы консервир. порцией | 100 | 27,30 | 13,00 | 1,80 | 5,20 | 8,60 |
| 2 | Борщ Сибирский с мяс,зел,смет | 200./10 | 35,38 | 111,20 | 1,90 | 5,44 | 8,30 |
| 3 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 97,61 | 391,79 | 19,03 | 17,73 | 39,38 |
| 4 | Напиток апельсиновый б/с | 200 | 9,58 | 92,28 | 0,50 | 0,00 | 10,10 |
| 5 | Хлеб ржаной | 56 | 7,97 | 126,68 | 3,68 | 0,32 | 28,79 |
| 6 | Киви | 120 | 29,77 | 80,37 | 0,9 | 0,2 | 8,1 |
| | Итого : | | 207,61 | 815,32 | 27,81 | 28,89 | 103,27 |
| | Всего: | | 378,00 | 1482,57 | 55,22 | 54,23 | 199,06 |

(с 12 и старше)

| № п/п | Наименование продукции | Выход (гр.) | Цена (руб.) | Калорийность (ккал.) | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|--------------------------------|------------------|------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 180 | 29,18 | 170,00 | 5,00 | 9,00 | 34,00 |
| 2 | Котлета из курицы | 100/5 | 79,24 | 233,54 | 12,48 | 10,88 | 14,69 |
| 3 | Сыр порцией | 25 | 38,47 | 105,00 | 7,89 | 6,98 | 0 |
| 4 | Чай с лимоном б/с | 200 | 2,47 | 60,00 | 0,10 | 0,00 | 24,20 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 5,33 | 93,20 | 2,74 | 0,18 | 18,83 |
| 6 | Груша | 130 | 35,66 | 61,10 | 0,40 | 0,4 | 8,1 |
| | Итого : | | 190,35 | 722,84 | 28,61 | 27,44 | 99,82 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Огурцы консервиров. порцией | 100 | 27,30 | 13,00 | 1,80 | 5,20 | 8,60 |
| 2 | Борщ Сибирский с мяс,зел,смет | 250./10 | 43,06 | 139,00 | 2,30 | 6,80 | 9,30 |
| 3 | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 97,61 | 391,79 | 19,03 | 17,73 | 39,38 |
| 4 | Напиток апельсиновый | 200 | 9,58 | 92,28 | 0,50 | 0,00 | 10,10 |
| 5 | Хлеб ржаной | 80 | 10,10 | 180,70 | 0,67 | 0,67 | 13,61 |
| | Итого : | | 187,65 | 816,77 | 24,30 | 30,40 | 80,99 |
| | Всего: | | 378,00 | 1539,61 | 52,91 | 57,84 | 180,81 |

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В