


**М Е Н Ю для льготной категории (стол №9)**  
**" 17 " января 2023 г.**

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Огурцы свежие порцией	60	30,30	<b>11,20</b>	1,61	10,66	8,35
2	Каша "Геркулес" вязкая	150	13,58	<b>221,00</b>	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	100/5	102,78	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
4	Чай с лимоном б/с	200/7	4,77	<b>60,00</b>	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб ржаной	36	4,80	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	140	33,99	<b>65,80</b>	0,40	0,40	9,80
	Итого :		<b>190,22</b>	<b>663,04</b>	<b>21,48</b>	<b>28,70</b>	<b>97,12</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	38,38	<b>111,37</b>	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	200/10	35,64	<b>96,00</b>	3,00	6,00	12,35
3	Плов перловый с курицы	200	90,04	<b>332,50</b>	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	16,63	<b>132,00</b>	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб ржаной	56	7,09	<b>126,68</b>	3,68	0,32	28,79
	Итого :		<b>187,78</b>	<b>798,55</b>	<b>26,49</b>	<b>36,67</b>	<b>104,41</b>
	<b>Всего:</b>		<b>378,00</b>	<b>1461,59</b>	<b>47,97</b>	<b>65,37</b>	<b>201,53</b>

( с 12 и старше )

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Огурцы свежие порцией	60	30,30	<b>11,20</b>	2,01	13,33	10,44
2	Каша "Геркулес" вязкая	180	16,30	<b>262,20</b>	6,36	7,44	38,10
3	Котлета мясная с маслом	100/5	102,78	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
4	Чай с лимоном б/с	200/7	4,77	<b>60,00</b>	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб ржаной	50	6,67	<b>116,50</b>	3,80	0,30	26,15
			<b>160,82</b>	<b>671,06</b>	<b>23,60</b>	<b>32,33</b>	<b>99,53</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	38,38	<b>111,37</b>	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	250/10	43,38	<b>120,00</b>	3,76	7,50	15,44
3	Плов перловый с курицы	200	90,04	<b>332,50</b>	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	16,63	<b>132,00</b>	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб ржаной	80	10,10	<b>213,87</b>	5,20	0,51	41,09
6	Яблоко	120	18,65	<b>56,40</b>	0,80	0,40	8,10
	Итого :		<b>217,18</b>	<b>966,14</b>	<b>29,57</b>	<b>38,76</b>	<b>127,90</b>
	<b>Всего:</b>		<b>378,00</b>	<b>1637,20</b>	<b>53,17</b>	<b>71,09</b>	<b>227,43</b>

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

" 17 " января 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Огурцы свежие порцией	60	30,30	11,20	1,61	10,66	8,35
2	Макароны отварные с масл	150	13,58	221,00	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	100	83,90	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,77	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	100	14,65	47,00	0,40	0,40	8,10
	<b>Итого :</b>		<b>152,00</b>	<b>644,24</b>	<b>21,48</b>	<b>28,70</b>	<b>95,42</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	<b>Итого :</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Всего:</b>		<b>152,00</b>	<b>644,24</b>	<b>21,48</b>	<b>28,70</b>	<b>95,42</b>

( с 12 и старше )

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Макароны отварные	150	13,58	220,20	4,59	5,37	27,52
2	Котлета мясная	50	41,95	260,16	5,59	7,68	4,84
3	Чай с сахаром	200	2,45	98,00	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб ржано-пшеничн.	20	2,02	99,90	2,28	0,18	15,69
	<b>Итого :</b>		<b>60,00</b>	<b>678,26</b>	<b>12,66</b>	<b>13,23</b>	<b>63,05</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	<b>Итого :</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	<b>Всего:</b>		<b>60,00</b>	<b>678,26</b>	<b>12,66</b>	<b>13,23</b>	<b>63,05</b>

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В





"17" января 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Огурцы свежие порцией	60	30,30	11,20	1,61	10,66	8,35
2	Макароны отварные с масл	150	13,58	221,00	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	100/5	102,78	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,77	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	140	33,99	65,80	0,40	0,40	9,80
	Итого :		190,22	663,04	21,48	28,70	97,12
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	38,38	111,37	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	200/10	35,64	96,00	3,00	6,00	12,35
3	Плов с курицы	200	90,04	332,50	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	16,63	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	36/20	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
	Итого :		187,78	798,55	26,49	36,67	104,41
	<b>Всего:</b>		378,00	1461,59	47,97	65,37	201,53

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Огурцы свежие порцией	60	30,30	11,20	2,01	13,33	10,44
2	Макароны отварные с масл	180	16,30	262,20	6,36	7,44	38,10
3	Котлета мясная с маслом	100/5	102,78	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с сахаром и лимоном	200/7	4,77	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,30	26,15
			160,82	671,06	23,60	32,33	99,53
<b>ОБЕД</b>							
1	Салат "Витаминный"	100	38,38	111,37	0,85	11,20	3,37
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	250/10	43,38	120,00	3,76	7,50	15,44
3	Плов с курицы	200	90,04	332,50	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	16,63	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50/30	10,10	213,87	5,20	0,51	41,09
6	Яблоко	120	18,65	56,40	0,40	0,40	8,10
	Итого :		217,18	966,14	29,17	38,76	127,90
	<b>Всего:</b>		378,00	1637,20	52,77	71,09	227,43

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В.