

М Е Н Ю для льготной категории

"26" января 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	150	132,29	270,00	14,97	17,87	29,52
2	Молоко сгущеное	20	10,63	65,80	2,16	2,55	14,20
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4,47	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	155	39,47	72,85	0,62	0,62	12,56
	Итого :		191,66	552,53	20,59	21,22	99,31
ОБЕД							
1	Салат свекла с сыром	100	26,81	145,99	3,12	6,42	4,31
2	Уха Ростовская с зеленью	200/25	41,05	142,40	12,76	4,32	12,96
3	Тефтели мясные	100	85,08	276,57	8,95	10,40	9,67
4	Рис припущенный	150	17,63	209,00	2,85	7,29	27,07
5	Компот из смеси сухофруктов	200	8,68	124,00	0,50	0,00	31,50
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	36/20	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
	Итого :		186,34	1024,64	31,86	28,75	114,30
	Всего:		378,00	1577,17	52,45	49,97	213,61

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	170	149,93	306,00	16,44	20,15	31,20
2	Молоко сгущеное	10	5,32	32,10	0,79	0,87	5,44
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4,47	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб пшеничный	40	5,33	93,20	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	100	13,38	47,00	0,4	0,4	9,8
	Итого :		178,43	538,30	20,47	21,60	89,47
ОБЕД							
1	Салат свекла с сыром	80	26,81	145,99	3,12	6,42	4,31
2	Уха Ростовская с зеленью	250/25	49,62	178,00	15,95	5,40	16,20
3	Тефтели мясные	100	85,08	276,57	8,95	10,40	9,67
4	Рис припущенный	180	21,15	250,80	4,32	7,20	44,52
5	Компот из смеси сухофруктов	200	8,68	124,00	0,50	0,00	31,50
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	36/30	8,23	148,08	4,15	0,39	33,77
	Итого :		199,57	1123,44	36,99	29,81	139,97
	Всего:		378,00	1661,74	57,46	51,41	229,44

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 для льготной категории (стол № 9)

" 26 " января 2022 г

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	150	132,29	270,00	14,97	17,87	29,52
2	Сметана	20	10,63	65,80	2,16	2,55	14,20
3	Чай с лимоном б/с	200	4,47	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	155	39,47	72,85	0,62	0,62	12,56
	Итого :		191,66	552,53	20,59	21,22	99,31
ОБЕД							
1	Икра свекольная	100	26,81	145,99	3,12	6,42	4,31
2	Уха Ростовская с зеленью	200/25	41,05	142,40	12,76	4,32	12,96
3	Тефтели мясные	100	85,08	276,57	8,95	10,40	9,67
4	Каша ячневая, вязкая	150	17,63	209,00	2,85	7,29	27,07
5	Компот из смеси сухофр.б/с	200	8,68	124,00	0,50	0,00	31,50
6	Хлеб ржаной	56	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
	Итого :		186,34	1024,64	31,86	28,75	114,30
	Всего:		378,00	1577,17	52,45	49,97	213,61

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	170	149,93	306,00	16,44	20,15	31,20
2	Сметана	10	5,32	32,10	0,79	0,87	5,44
3	Чай с лимоном б/с	200	4,47	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб ржаной	40	5,33	93,20	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	100	13,38	47,00	0,4	0,4	9,8
			178,43	538,30	20,47	21,60	89,47
ОБЕД							
1	Икра свекольная	80	26,81	145,99	3,12	6,42	4,31
2	Уха Ростовская с зеленью	250/25	49,62	178,00	15,95	5,40	16,20
3	Тефтели мясные	100	85,08	276,57	8,95	10,40	9,67
4	Каша ячневая, вязкая	180	21,15	250,80	4,32	7,20	44,52
5	Компот из смеси сухофр.б/с	200	8,68	124,00	0,50	0,00	31,50
6	Хлеб ржаной	56	8,23	148,08	4,15	0,39	33,77
	Итого :		199,57	1123,44	36,99	29,81	139,97
	Всего:		378,00	1661,74	57,46	51,41	229,44

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

М Е Н Ю

" 26 " января 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	140	123,47	270,00	14,97	17,87	29,52
2	Молоко сгущеное	10	5,32	65,80	2,16	2,55	14,20
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4,47	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	100	13,94	47,00	0,4	0,4	8,1
	Итого :		152,00	526,68	20,37	21,00	94,85
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		152,00	526,68	20,37	21,00	94,85

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	70	49,94	270,00	7,74	9,48	14,68
2	Молоко сгущеное	10	5,32	32,10	0,08	0,00	10,33
3	Чай с сахаром	200	2,45	60,00	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб украинский	20	2,29	83,88	1,52	0,12	10,46
	Итого :		60,00	445,98	9,54	9,60	50,47
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		60,00	445,98	9,54	9,60	50,47

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В.