



" 29 " сентября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	34,19	165,86	6,12	9,60	28,60
2	Булочка "Творожная"	100	38,68	236,00	7,32	0,68	78,39
3	Иогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,92	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	169	52,72	79,43	0,40	0,4	8,1
	Итого :		194,09	930,67	20,18	19,58	181,18
ОБЕД							
1	Огурцы свежие порциями	100	20,40	14,00	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	200./10	39,44	96,00	2,00	5,12	10,12
3	Макароны отварные с масл.сл.	150	13,52	221,00	5,30	6,20	35,30
4	Котлета мясная	100/5	114,32	221,16	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный	200	8,61	92,28	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	40/20	7,62	136,00	3,68	0,32	28,79
	Итого :		203,91	780,44	23,41	23,00	96,45
	Всего:		398,00	1711,11	43,59	42,58	277,63

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	200/10	45,58	221,15	8,16	12,80	38,15
2	Булочка "Творожная"	100	38,68	236,00	7,32	0,68	78,39
3	Иогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,92	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб пшеничный	50	6,67	116,50	3,80	0,3	26,15
6	Яблоко	135	25,59	63,45	0,40	0,4	8,1
			180,22	1002,60	23,28	22,90	198,05
ОБЕД							
1	Огурцы свежие порциями	100	20,40	14,00	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	250./10	48,13	120,00	2,50	6,40	12,65
3	Макароны отварные с масл.сл.	180	16,22	262,20	6,36	7,44	38,10
4	Котлета мясная	100/5	114,32	221,16	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный	200	8,61	92,28	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50/30	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
	Итого :		217,78	890,34	26,50	25,71	114,08
	Всего:		398,00	1892,94	49,78	48,61	312,13

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В

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

"29" сентября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	34,19	165,86	6,12	9,60	28,60
2	Сыр порцией	30	38,68	105,00	7,89	7,98	0,00
3	Иогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,92	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	169	52,72	79,43	0,40	0,4	8,1
	Итого :		194,09	799,67	20,75	26,88	102,79
ОБЕД							
1	Огурцы свежие порциями	100	20,40	14,00	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	200./10	39,44	96,00	2,00	5,12	10,12
3	Каша пшенная с масл.слив.	150	13,52	221,00	5,30	6,20	35,30
4	Котлета мясная	100/5	114,32	221,16	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный б/с	200	8,61	92,28	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб ржаной	60	7,62	136,00	3,68	0,32	28,79
	Итого :		203,91	780,44	23,41	23,00	96,45
	Всего:		398,00	1580,11	44,16	49,88	199,24

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	200/10	45,58	221,15	8,16	12,80	38,15
2	Сыр порция	30	38,68	105,00	7,89	7,98	0,00
3	Иогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,92	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб ржаной	50	6,67	116,50	3,80	0,3	26,15
6	Яблоко	135	25,59	63,45	0,40	0,4	8,1
			180,22	871,60	23,85	30,20	119,66
ОБЕД							
1	Огурцы свежие порциями	100	20,40	14,00	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	250./10	48,13	120,00	2,50	6,40	12,65
3	Каша пшенная с масл.слив.	180	16,22	262,20	6,36	7,44	38,10
4	Котлета мясная	100/5	114,32	221,16	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный б/с	200	8,61	92,28	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб ржаной	80	10,10	180,70	5,21	0,51	41,09
	Итого :		217,78	890,34	26,50	25,71	114,08
	Всего:		398,00	1761,94	50,35	55,91	233,74

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В

ООО ПКП "Перевал"



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонов Е.В.

М Е Н Ю

№ 29 сентября 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	34,19	165,86	6,12	9,60	28,60
2	Булочка "Творожная"	100	38,68	236,00	7,32	0,68	78,39
3	Иогурт	125	46,78	213,50	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,92	152,00	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	100	18,63	47,00	0,40	0,4	8,1
	Итого :		160,00	898,24	20,18	19,58	181,18
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		160,00	898,24	20,18	19,58	181,18

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Каша молочн."Янтарная" с ябл.	180/10	41,02	165,86	6,12	9,60	28,60
2	Напиток кофейный с молоком	200	16,92	152,00	2,50	3,6	28,7
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,06	83,88	2,74	0,18	18,83
	Итого :		60,00	401,74	11,36	13,38	76,13
	ОБЕД						
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		60,00	401,74	11,36	13,38	76,13

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В