

Харитонов Е.В.

М Е Н Ю для льготной категории

06 октября 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	127,45	270,00	14,97	17,87	29,52
2	Молоко сгущеное	20	10,10	65,80	2,16	2,55	14,20
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4,65	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	209	48,43	98,23	0,84	0,84	16,93
Итого :			195,43	577,91	20,81	21,44	103,68
ОБЕД							
1	Салат свекла с сыром	100	26,96	145,99	3,12	6,42	4,31
2	Уха Ростовская с зеленью	200/25	29,86	142,40	12,76	4,32	12,96
3	Тефтели мясные	100	91,53	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	9,50	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 :			182,57	1024,64	31,86	28,75	114,30
Всего:			378,00	1602,55	52,67	50,19	217,98

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	170	144,44	306,00	16,44	20,15	31,20
2	Молоко сгущеное	20	10,10	32,10	0,79	0,87	5,44
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4,65	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб пшеничный	40	5,33	93,20	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	102	20,41	47,00	0,4	0,4	8,1
			184,93	538,30	20,47	21,60	87,77
ОБЕД							
1	Салат свекла с сыром	100	26,96	145,99	3,12	6,42	4,31
2	Уха Ростовская с зеленью	250/25	35,70	178,00	15,95	5,40	16,20
3	Тефтели мясные	100	91,53	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	9,50	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 :			193,07	1123,44	36,99	29,81	139,97
Всего:			378,00	1661,74	57,46	51,41	227,74

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С.В.

Медик

Ланкова Д.В.

М Е Н Ю

06 октября 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	100,80	270,00	14,97	17,87	29,52
2	Молоко сгущеное	20	10,10	65,80	2,16	2,55	14,20
3	Чай с сахаром и лимоном	200	4,65	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб пшеничный	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	136	31,65	98,23	0,84	0,84	16,93
	Итого : ОБЕД		152,00	577,91	20,81	21,44	103,68
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		152,00	577,91	20,81	21,44	103,68

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
	ЗАВТРАК						
1	Запеканка из творога	70	45,74	270,00	7,74	9,48	14,68
2	Молоко сгущеное	10	5,05	32,10	0,08	0,00	10,33
3	Чай с сахаром	200	2,92	60,00	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб украинский	20	2,29	83,88	1,52	0,12	10,46
	Итого : ОБЕД		56,00	445,98	9,54	9,60	50,47
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		56,00	445,98	9,54	9,60	50,47

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)

№ 06 " 06 " октября 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	127,45	270,00	14,97	17,87	29,52
2	Сметана	20	10,10	65,80	2,16	2,55	14,20
3	Чай с лимоном б/с	200	4,65	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб ржаной	36	4,80	83,88	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	209	48,43	98,23	0,84	0,84	16,93
	Итого :		195,43	577,91	20,81	21,44	103,68
ОБЕД							
1	Икра свекольная	100	26,96	145,99	3,12	6,42	4,31
2	Уха Ростовская с зеленью	200/25	29,86	142,40	12,76	4,32	12,96
3	Тефтели мясные	100	91,53	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	9,50	124,00	0,50	0,00	31,50
6	Хлеб ржаной	56	7,09	126,68	3,68	0,32	28,79
	Итого :		182,57	1024,64	31,86	28,75	114,30
	Всего:		378,00	1602,55	52,67	50,19	217,98

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Запеканка из творога	170	144,44	306,00	16,44	20,15	31,20
2	Сметана	20	10,10	32,10	0,79	0,87	5,44
3	Чай с лимоном б/с	200	4,65	60,00	0,10	0,00	24,20
4	Хлеб ржаной	40	5,33	93,20	2,74	0,18	18,83
5	Яблоко	102	20,41	47,00	0,4	0,4	8,1
			184,93	538,30	20,47	21,60	87,77
ОБЕД							
1	Икра свекольная	100	26,96	145,99	3,12	6,42	4,31
2	Уха Ростовская с зеленью	250/25	35,70	178,00	15,95	5,40	16,20
3	Тефтели мясные	100	91,53	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	9,50	124,00	0,50	0,00	31,50
6	Хлеб ржаной	56	8,23	148,08	4,15	0,39	33,77
	Итого :		193,07	1123,44	36,99	29,81	139,97
	Всего:		378,00	1661,74	57,46	51,41	227,74

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В