

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

"08" февраля 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	35,61	<b>165,86</b>	6,12	9,60	28,60
2	Йогурт	125	46,78	<b>213,50</b>	1,10	5,12	18,56
3	Сыр порция	15	16,41	<b>105,00</b>	7,89	7,98	0,00
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,42	<b>152,00</b>	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб ржаной	36	4,80	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	189	41,56	<b>88,83</b>	0,67	0,67	16,46
	Итого :		<b>161,58</b>	<b>809,07</b>	<b>21,02</b>	<b>27,15</b>	<b>111,15</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Огурцы свежие порциями	60	40,64	<b>14,00</b>	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	200./10	37,52	<b>96,00</b>	2,00	5,12	10,12
3	Каша пшениная с масл.слив.	150	13,58	<b>221,00</b>	5,30	6,20	35,30
4	Котлета мясная	100/5	107,52	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный б/с	200	9,54	<b>92,28</b>	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб ржаной	60	7,62	<b>136,00</b>	3,68	0,32	28,79
	Итого :		<b>216,42</b>	<b>780,44</b>	<b>23,41</b>	<b>23,00</b>	<b>96,45</b>
	<b>Всего:</b>		<b>378,00</b>	<b>1589,51</b>	<b>44,43</b>	<b>50,15</b>	<b>207,60</b>

( с 12 и старше )

№ п/п	Наименование продукции	Выход ( гр. )	Цена ( руб. )	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	200/10	47,48	<b>221,15</b>	8,16	12,80	38,15
2	Сыр порция	15	16,41	<b>105,00</b>	7,89	7,98	0,00
3	Напиток кофейный с молоком	200	16,42	<b>152,00</b>	2,50	3,6	28,7
4	Хлеб ржаной	50	6,67	<b>116,50</b>	3,80	0,3	26,15
5	Яблоко	240	61,19	<b>112,80</b>	0,80	0,2	7,5
			<b>148,17</b>	<b>707,45</b>	<b>23,15</b>	<b>24,88</b>	<b>100,50</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Огурцы свежие порциями	60	40,64	<b>14,00</b>	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	250./10	45,74	<b>120,00</b>	2,50	6,40	12,65
3	Каша пшениная с масл.слив.	180	16,29	<b>262,20</b>	6,36	7,44	38,10
4	Котлета мясная	100/5	107,52	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный б/с	200	9,54	<b>92,28</b>	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб ржаной	80	10,10	<b>180,70</b>	5,21	0,51	41,09
	Итого :		<b>229,83</b>	<b>890,34</b>	<b>26,50</b>	<b>25,71</b>	<b>114,08</b>
	<b>Всего:</b>		<b>378,00</b>	<b>1597,79</b>	<b>49,65</b>	<b>50,59</b>	<b>214,58</b>

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В.

ООО ПКП "Перевал"

Утверждаю: Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонова Е.В.

М Е Н Ю

" 08 " февраля 2023 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	35,61	<b>165,86</b>	6,12	9,60	28,60
2	Булочка "Российская"	70	16,41	<b>236,00</b>	7,32	0,68	78,39
3	Йогурт	125	46,78	<b>213,50</b>	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,42	<b>152,00</b>	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	145	31,98	<b>68,15</b>	0,40	0,4	9,8
	Итого :		<b>152,00</b>	<b>919,39</b>	<b>20,18</b>	<b>19,58</b>	<b>182,88</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	Итого :		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего:</b>		<b>152,00</b>	<b>919,39</b>	<b>20,18</b>	<b>19,58</b>	<b>182,88</b>

( с 12 и старше )

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочн."Янтарная" с ябл.	180/10	42,73	<b>165,86</b>	6,12	9,60	28,60
2	Напиток кофейный с молоком	200	16,42	<b>152,00</b>	2,50	3,6	28,7
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,85	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
	Итого :		<b>60,00</b>	<b>401,74</b>	<b>11,36</b>	<b>13,38</b>	<b>76,13</b>
	<b>ОБЕД</b>						
	Итого :		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Всего:</b>		<b>60,00</b>	<b>401,74</b>	<b>11,36</b>	<b>13,38</b>	<b>76,13</b>

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

  
  


Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	150/10	35,61	<b>165,86</b>	6,12	9,60	28,60
2	Булочка "Российская"	70	16,41	<b>236,00</b>	7,32	0,68	78,39
3	Иогурт	125	46,78	<b>213,50</b>	1,10	5,12	18,56
4	Напиток кофейный с молоком	200	16,42	<b>152,00</b>	2,50	3,6	28,7
5	Хлеб пшеничный	36	4,80	<b>83,88</b>	2,74	0,18	18,83
6	Яблоко	189	41,56	<b>88,83</b>	0,67	0,67	16,46
Итого :			<b>161,58</b>	<b>940,07</b>	<b>20,45</b>	<b>19,85</b>	<b>189,54</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Огурцы свежие порциями	60	40,64	<b>14,00</b>	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	200./10	37,52	<b>96,00</b>	2,00	5,12	10,12
3	Макароны отварные с масл.сл.	150	13,58	<b>221,00</b>	5,30	6,20	35,30
4	Котлета мясная	100/5	107,52	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный	200	9,54	<b>92,28</b>	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	40/20	7,62	<b>136,00</b>	3,68	0,32	28,79
Итого :			<b>216,42</b>	<b>780,44</b>	<b>23,41</b>	<b>23,00</b>	<b>96,45</b>
<b>Всего:</b>			<b>378,00</b>	<b>1720,51</b>	<b>43,86</b>	<b>42,85</b>	<b>285,99</b>

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Каша молочн."Янтарная"с ябл.	200/10	47,48	<b>221,15</b>	8,16	12,80	38,15
2	Булочка "Российская"	70	16,41	<b>236,00</b>	7,32	0,68	78,39
3	Напиток кофейный с молоком	200	16,42	<b>152,00</b>	2,50	3,6	28,7
4	Хлеб пшеничный	50	6,67	<b>116,50</b>	3,80	0,3	26,15
5	Яблоко	240	61,19	<b>112,80</b>	0,80	0,2	7,5
			<b>148,17</b>	<b>838,45</b>	<b>22,58</b>	<b>17,58</b>	<b>178,89</b>
<b>ОБЕД</b>							
1	Огурцы свежие порциями	60	40,64	<b>14,00</b>	0,80	0,10	2,50
2	Суп из овощей с мяс,зел и смет	250./10	45,74	<b>120,00</b>	2,50	6,40	12,65
3	Макароны отварные с масл.сл.	180	16,29	<b>262,20</b>	6,36	7,44	38,10
4	Котлета мясная	100/5	107,52	<b>221,16</b>	11,13	11,26	9,64
5	Напиток яблочный	200	9,54	<b>92,28</b>	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб пшеничный/ржано-пшен.	50/30	10,10	<b>180,70</b>	5,21	0,51	41,09
Итого :			<b>229,83</b>	<b>890,34</b>	<b>26,50</b>	<b>25,71</b>	<b>114,08</b>
<b>Всего:</b>			<b>378,00</b>	<b>1728,79</b>	<b>49,08</b>	<b>43,29</b>	<b>292,97</b>

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В