

М Е Н Ю
" 21 " января 2022 г.

(с.7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Винегрет с морск. кап с масл раст	100	17,49	141,00	1,69	8,19	8,12
2	Биточки мясные	100/5	96,18	296,16	15,88	14,40	16,00
3	Макароны отварные	150	9,26	178,00	5,25	6,15	35,25
4	Чай с молоком	200	8,88	87,00	1,60	1,60	17,30
5	Хлеб пшеничный/украинский	40/30	8,19	83,88	2,74	0,18	18,83
	Итого : ОБЕД		140,00	786,04	27,16	30,52	95,50
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		140,00	786,04	27,16	30,52	95,50

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Биточки мясные	50	38,23	152,75	5,59	7,68	4,84
2	Макароны отварные	180	11,11	364,79	12,49	9,05	35,35
3	Чай с сахаром	200	2,26	98,00	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб пшеничный	35	4,40	76,60	2,28	0,18	15,69
	Итого : ОБЕД		56,00	692,14	20,56	16,91	70,88
	Итого :		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		56,00	692,14	20,56	16,91	70,88

Калькулятор

Соц. педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонова Е.В.

М Е Н № 20 для льготной категории

21 января 2022 г.

(с 7 - 11 лет)



№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Винегрет с морск. кап с масл раст	100	17,49	141,00	1,69	8,19	8,12
2	Биточки мясные	100/5	96,18	296,16	15,88	14,40	16,00
3	Макароны отварные	150	9,26	221,00	5,25	6,15	35,25
4	Чай с молоком	200	8,88	87,00	1,60	1,60	17,30
5	Хлеб пшеничный /украинский	40/30	8,19	83,88	2,74	0,18	18,83
	Итого :		140,00	829,04	27,16	30,52	95,50
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	31,75	96,00	1,12	4,08	7,12
2	Борщ Свекольник с смет и зеленью	200/10.	35,01	113,60	2,00	5,84	13,20
3	Зразы мясные с маслом	80/5	66,34	210,86	10,12	12,20	12,29
4	Картофельное пюре	150	22,94	164,00	3,20	6,80	21,90
5	Напиток ягодный	200	16,68	102,00	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб пшеничный/украинский	36/20	6,73	126,68	3,68	0,32	28,79
7	Киви	118	30,55	55,46	1,53	0,38	14,33
	Итого :		210,00	868,60	22,15	29,62	107,73
	Всего:		350,00	1697,64	49,31	60,14	203,23

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Винегрет с морск. кап с масл раст	100	17,49	141,00	1,69	8,19	8,12
2	Биточки мясные	100/5	96,18	156,35	12,56	8,57	11,40
3	Макароны отварные	180	11,11	265,20	14,99	10,86	42,42
4	Чай с молоком	200	8,88	87,00	1,60	1,60	17,03
5	Хлеб пшеничный	50	6,33	116,50	3,80	0,30	26,15
			139,99	766,05	34,64	29,52	105,12
ОБЕД							
1	Салат "Сезонный"	100	31,75	96,00	1,12	4,08	7,12
2	Борщ Свекольник с смет и зеленью	250/10.	42,05	142,00	2,50	7,30	16,50
3	Зразы мясные с маслом	80/5	66,34	210,65	10,12	12,20	12,29
4	Картофельное пюре	180	27,52	196,80	3,84	8,16	26,28
5	Напиток ягодный	200	16,68	102,00	0,50	0,00	10,10
6	Хлеб пшеничный/украинский	50/30	9,50	180,70	5,21	0,51	41,09
7	Киви	65	16,17	30,55	0,90	0,23	8,48
	Итого :		210,01	958,70	24,19	32,48	121,86
	Всего:		350,00	1724,75	58,83	62,00	226,98

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц. педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В