

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Костер"	100	14,31	105,15	1,20	8,80	3,30
2	Макароны отварные с масл	150	12,69	221,00	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	80/5	75,43	206,93	10,00	8,82	8,04
4	Чай с лимоном	200/7	5,17	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	36	4,56	83,80	2,74	0,18	18,83
6	Мандарин	153	48,96	58,14	0,88	0,44	8,91
	Итого :		161,12	735,02	20,42	24,44	89,58
ОБЕД							
1	Салат из свеж. пом. и огурц	80	35,98	119,94	0,91	4,55	6,38
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	200/10	37,41	96,00	5,30	6,20	35,30
3	Плов с курицы	200	95,08	332,50	10,00	8,82	8,04
4	Напиток из шиповника	200	13,68	132,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный/украинский	36/20	6,73	126,68	2,74	0,18	18,83
	Итого :		188,88	807,12	19,25	19,75	83,75
	Всего:		350,00	1542,14	39,67	44,19	173,33

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Костер"	100	14,31	105,15	1,20	8,80	3,30
2	Макароны отварные с масл	180	15,23	262,20	6,36	7,44	38,10
3	Котлета мясная с маслом	100/5	92,48	221,16	11,13	11,26	9,64
4	Чай с лимоном	200/7	5,17	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	50	6,33	116,50	3,80	0,30	26,15
			133,52	765,01	22,79	27,80	92,39
ОБЕД							
1	Салат из свежих помидор и огур	80	35,98	119,94	3,05	4,52	4,88
2	Суп из овощей с мяс,зел, смет	250/10	45,70	120,00	3,76	7,50	15,44
3	Плов с курицы	200	95,08	332,50	18,56	19,15	36,30
4	Напиток из шиповника	200	13,68	132,00	0,40	0,00	23,60
5	Хлеб пшеничный/украинский	50/30	9,59	180,70	5,20	0,51	41,09
6	Яблоко	100	16,45	47,00	1,11	0,56	11,26
	Итого :		216,48	932,14	32,08	32,24	132,57
	Всего:		350,00	1697,15	54,87	60,04	224,96

Калькулятор

Ожигина Е.О.

Соц.педагог

Васильева С В

Медик

Ланкова Д.В.

ООО ПКП "Перевал"

Утверждаю: Директор МБОУ СОШ № 4

Харитонова Е.В.

М Е Н Ю

" 22 " марта 2022 г.

(с 7 - 11 лет)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Салат "Костер"	100	14,31	105,15	1,20	8,80	3,30
2	Макаронны отварные с масл	150	12,69	221,00	5,30	6,20	35,30
3	Котлета мясная с маслом	80/5.	75,43	206,93	10,00	8,82	8,04
4	Чай с лимоном	200/7	5,17	60,00	0,30	0,00	15,20
5	Хлеб пшеничный	36	4,56	83,80	2,74	0,18	18,83
6	Мандарин	107	27,84	40,66	0,70	0,35	7,13
	Итого : ОБЕД		140,00	717,54	20,24	24,35	87,80
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		140,00	717,54	20,24	24,35	87,80

(с 12 и старше)

№ п/п	Наименование продукции	Выход (гр.)	Цена (руб.)	Калорийность (ккал.)	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК							
1	Макаронны отварные с масл	150	12,69	220,20	4,59	5,37	27,52
2	Котлета мясная	50	36,71	260,16	5,59	7,68	4,84
3	Чай с сахаром	200	2,45	98,00	0,20	0,00	15,00
4	Хлеб пшеничный	35	4,15	99,90	2,28	0,18	15,69
	Итого : ОБЕД		56,00	678,26	12,66	13,23	63,05
	Итого :		0,00	0,00			
	Всего:		56,00	678,26	12,66	13,23	63,05

Калькулятор

Соц.педагог

Медик

Ожигина Е.О.

Васильева С В

Ланкова Д.В