

МЕНЮ НА 06 ДЕКАБРЯ 2022 г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	32,50
2. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
3. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
5. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	25,36	10,79	64,59	465,38		62,24

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	32,5
2. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
3. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
6. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	18,75
Итого:	27,5	11,83	87,43	570,2		82,79

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123	30/20	15,50
2. Запеканка из творога со сгуш. молоком	27,84	18	32,4	279,6	150/20	42,73
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
4. Фрукты (груша)	0	0	10	47	100	46,5
Итого:	37,44	30,9	82,2	639,6		115,65
Обед						
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	7,13	4,45	15,5	160,05	250	15,00
2. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	32,5
3. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
6. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	34,22	15,88	92,62	686,3		79,04
ВСЕГО	71,66	46,78	174,82	1325,9		194,69