Самикова Светлана Ильинична

Подписано цифровой подписью: Самикова Светлана Ильинична
DN: c=RU, o=МОУ "Шелангерская средняя общеобразовательная школа", cn=Самикова Светлана Ильинична, email=shelanger@yandex.ru
Дата: 2022.12.22 20:20:47 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»
_____ С.И. Самикова

МЕНЮ НА 15 ДЕКАБРЯ 2022г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,19
2. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
3. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
4. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	28,49	24,04	41,98	580,73		41,57

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,7	7,32	17,8	216,86	250	15,50
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,19
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	41,93	32,0	72,32	858,46		58,87

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Яйцо вареное	5,1	4,6	0,3	63,0	40	7,6
2. Бутерброд с маслом	1,1	9	6,8	115	30/20	6,95
3. Каша манная с маслом	6,24	6,10	19,70	158,64	150/5	9,54
4. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
5. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	15,00
Итого:	15,08	22,2	62,13	499,44		45,49
Обед						
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,7	7,32	17,8	216,86	250	15,50
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,19
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	41,93	32,0	72,32	858,46		58,87
ВСЕГО	57,01	54,20	134,45	1357,9		104,36