

МЕНЮ НА 20 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	33,00
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. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
5. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	34,36	10,65	79,59	483,38		53,00

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
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	33,00
3. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
4. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	43,23	15,74	107,63	704,30		69,8

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 сгущ. 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
Итого:	37,44	30,9	72,2	592,6		69,15
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	33,00
3. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
4. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	43,23	15,74	107,63	704,30		69,8
ВСЕГО	80,67	46,64	179,83	1296,9		138,95