

Меню на 04 октября 2022 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рыба припущенная	14,9	1,9	0,25	83	75/50	20,00
2. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	15,30
3. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	23,43	12,47	84,63	547,80		44,86

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	2,95	2,5	21,0	120,0	250/10	15,00
2. Рыба припущенная	14,9	1,9	0,25	83	75/50	20,00
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	15,30
4. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
7. Конвертики					1	22,50
Итого:	29,11	15,37	125,13	753,60		84,16

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	5,1	7,9	7,3	123	30/20	15,50
2. Сырники из творога со сгущенкой	28,44	19,51	17,1	279,6	150/20	36,00
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
4. Фрукты	1,8	0,4	16,2	72	100	22,00
Итого:	40,24	32,81	73,10	664,60		84,42
Обед						
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	2,95	2,5	21,0	120,0	250/10	15,00
2. Рыба припущенная	14,9	1,9	0,25	83	75/50	20,00
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	15,30
4. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	29,11	15,37	125,13	753,60		61,66
ВСЕГО	69,35	48,18	198,23	1418,20		146,08