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: 2023.10.23 07:06:30 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Шелангерская средняя общеобразовательная школа»
_____ С.И. Самикова

МЕНЮ НА 06 ОКТЯБРЯ 2023 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	100	13,00
2. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,50
3. Капуста тушенная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
4. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,30
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	2,10
Итого:	31,11	14,15	105,36	597,96		34,45

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,75	250	15,00
2. Котлета рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	100	13,00
3. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,50
4. Капуста тушенная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
5. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,30
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	33,61	19,92	119,43	718,66		51,55

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123	30/20	12,80
2. Запеканка из творога со сгущ. молоком	27,84	18	32,4	279,6	150/20	47,07
3. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,00
Итого:	34,78	28,0	64,73	521,4		65,87
Обед						
1. Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,75	250	15,00
2. Котлета рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	100	13,00
3. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,50
4. Капуста тушенная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
5. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,30
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	33,61	19,92	119,43	718,66		51,55
ВСЕГО	68,39	47,92	184,16	1240,06		117,42