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: 2023.09.30 21:32:27 +03'00'

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

МЕНЮ НА 05 СЕНТЯБРЯ 2023 г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	17,56
2. Картофельное пюре	4,08	6,40	27,26	183,0	200	11,50
3. Салат из варенной свеклы	1,00	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Компот из смеси сухофруктов	10,0	0,06	35,2	110,0	200	3,30
5. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	2,10
Итого:	34,36	10,65	79,59	483,38		38,06

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	17,56
3. Картофельное пюре	4,08	6,40	27,26	183,0	200	11,50
4. Салат из варенной свеклы	1,00	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	10,0	0,06	35,2	110,0	200	3,30
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	43,23	15,74	107,63	704,30		55,16

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. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	11,00
Итого:	37,44	30,9	61,9	592,6		70,87
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	17,56
3. Картофельное пюре	4,08	6,40	27,26	183,0	200	11,50
4. Салат из варенной свеклы	1,00	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	10,0	0,06	35,2	110,0	200	3,30
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	43,23	15,74	107,63	704,30		55,16
ВСЕГО	80,67	46,64	169,53	1296,9		126,03