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 21:35:39 +03'00'

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

Меню на 12 СЕНТЯБРЯ 2023 г.

с 5 кл. по 10кл.

	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 зеленного горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	8,00
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:	35,15	12,59	79,06	496,54		42,46

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
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 зеленного горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	8,00
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:	46,19	20,50	103,52	689,81		60,56

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	18,0	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	28,00	65,00	521,40		65,87
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
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 зеленного горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	8,00
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:	46,19	20,50	103,52	689,81		60,56
ВСЕГО	80,97	48,50	168,52	1211,21		126,43