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 21:36:21 +03'00'

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

Меню на 13 СЕНТЯБРЯ 2023 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Тефтели мясные	10,42	15,23	12,08	201,6	100	29,00
2. Макаронные изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	7,10
3. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
4. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	2,10
Итого:	20,99	18,76	73,51	595,38		51,20

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	2,50	2,79	17,0	103,25	250	16,00
2. Тефтели мясные	10,42	15,23	12,08	201,6	100	29,00
3. Макаронные изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	7,10
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	25,23	22,19	103,04	759,50		69,30

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9,0	6,8	115	30/20	12,10
2. Каша дружба на молоке	3,09	4,07	36,98	197	200/6	10,73
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	11,00
Итого:	9,09	18,07	76,28	502,00		33,83
Обед						
1. Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	2,50	2,79	17,0	103,25	250	16,00
2. Тефтели мясные	10,42	15,23	12,08	201,6	100	29,00
3. Макаронные изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	7,10
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	25,23	22,19	103,05	759,50		66,10
ВСЕГО	34,32	40,26	179,33	1261,50		99,93