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 21:37:05 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Шелангерская средняя общеобразовательная школа»
_____ С.И. Самикова

Меню на 14 СЕНТЯБРЯ 2023г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	41,24
2. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	10,70
3. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	2,79
4. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	2,10
Итого:	28,49	24,04	41,98	580,73		56,83

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,70	7,32	17,80	216,86	250	15,00
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	41,24
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	10,70
4. Чай с сахаром	0,2	-	24,0	58	200	2,79
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	41,93	32,0	72,32	858,46		73,93

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Яйцо вареное	5,1	4,6	4,3	63	40	9,80
2. Бутерброд с маслом	1,1	9,2	6,8	115	30/20	12,10
3. Каша манная с маслом	5,8	9,2	31,8	240	200/6	13,20
4. Кофейный напиток	2,5	3,6	28,7	152	200	6,00
Итого:	13,5	26,6	71,6	570,00		41,10
Обед						
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,70	7,32	17,80	216,86	250	15,50
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,58
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	41,93	32,00	72,32	858,46		73,93
ВСЕГО	55,43	58,60	143,92	1428,46		115,03