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 21:37:48 +03'00'

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

Меню на 15 СЕНТЯБРЯ 2023 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета рыбная	13,30	4,70	9,59	133,75	100	13,00
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:	30,12	12,97	88,87	524,63		33,50

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,30	7,27	11,92	132,4	250	16,00
2. Котлета рыбная	13,30	4,70	9,59	133,75	100	13,00
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	10,00	0,06	35,2	110,0	200	3,30
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	41,16	20,88	113,33	717,90		51,60

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123	30/20	12,80
2. Сырники из творога со сгущ. молоком	28,44	19,51	17,1	279,6	150/10	47,07
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	11,00
Итого:	38,04	32,41	56,9	592,6		70,87
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,30	7,27	11,92	132,4	250	16,00
2. Котлета рыбная	13,30	4,70	9,59	133,75	100	13,00
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	10,00	0,06	35,2	110,0	200	3,30
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	4,20
Итого:	41,16	20,88	113,33	717,90		51,6
ВСЕГО	79,20	53,29	170,23	1310,5		122,47