

Меню на 29 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 |