ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26DA80AF3245CF39477D0931951E51FD
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШЕЛКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ АХМАТА-ХАДЖИ КАДЫРОВА"
Действителен: с 27.06.2024 до 20.09.2025

День	Наименование	Выход,г	Белки,г	Жиры,г
Понедельника	Котлета куриная	70	6,65	12,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Картофельное пюре №377	100	2,7	4
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	**500**	**14,52**	**17,6**
Вторник	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	**500**	**11,59**	**11,06**
Среда	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	**500**	**22,91**	**32,55**
Четверг	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7
	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Итого	**500**	**15,42**	**12,07**
пятница	Рыба припущенная	90	15,6	0,6
	Картофельное пюре №377	150	4,04	6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Итого	**500**	**25,18**	**16,65**
Понедельник	Рыба припущенная	75	13	0,5
	Рис отварной №304	100	2,43	3,58
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	15	0,12	12,3
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7
	Итого	**500**	**23,72**	**23,68**
Вторник	Сырники из творога запеченые	100	15,8	5,3
	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
	Яблоко №338	80	1,2	0,4
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7

		Итого	**500**	**26,74**	**22,45**
	Среда	Запеканка из творога	150	23,85	11,55
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
		Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	10	0,08	8,2
		Яблоко №338	80	1,2	0,4
		Итого	**500**	**29,89**	**20,85**
	четверг	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
		Котлета куриная	70	6,65	12,6
		Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1
		Яблоко №338	80	1,2	0,4
		Итого	**500**	**17,55**	**17,66**
	пятница	Рис отварной №304	100	2,43	3,58
		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5
		Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ) №14	20	0,16	16,4
		Котлета куриная	70	6,65	12,6
		Яблоко №338	80	1,2	0,4
		Итого	**500**	**14,4**	**33,57**

Углеводы,г	ЭЦ,ккал
19,6	218,4
24,14	116,82
5,8	70
9,5	39,02
16,8	75,6
75,84	**519,84**
38,85	254,41
15,9	81,83
24,14	116,82
16,8	75,6
95,69	**528,66**
2,81	287,97
9,5	39,02
24,14	120,88
0,13	74,64
16,8	75,6
53,38	**598,11**
24,45	133,35
15,9	81,83
33,8	163,58
1,37	85,23
16,8	75,6
92,32	**539,59**
0,96	71,64
8,7	104,96
24,14	116,82
0,13	74,64
15,9	81,83
49,83	**449,89**
0,8	59,7
24,46	139,78
24,14	116,82
9,5	39,02
0,19	111,94
27,8	188,3
86,89	**655,56**
17,9	182,5
15,9	81,83
24,14	116,82
0,13	74,64
16,8	75,6
27,8	188,3

102,67	**719,69**
22,5	289,35
9,5	39,02
24,14	120,88
0,13	74,64
16,8	75,6
73,07	**599,49**
25,76	162,5
24,14	116,82
19,6	218,4
9,5	39,02
16,8	75,6
95,8	**612,34**
24,46	70
24,14	120,88
8,55	35,09
0,26	74,64
19,6	218,4
16,8	75,6
93,81	**594,61**