



УТВЕРЖДАЮ  
Шелангерская средняя  
общеобразовательная школа»  
С.И. Самикова

### МЕНЮ НА 25 АПРЕЛЯ 2022 г.

#### с 5 кл. по 11кл.

|                                | белки | жиры  | углеводы | Калории | выход | цена  |
|--------------------------------|-------|-------|----------|---------|-------|-------|
| 1. Рыба припущенная            | 17,54 | 2,38  | 0,31     | 92,5    | 100   | 32,48 |
| 2. Картофельное пюре           | 4,08  | 6,40  | 27,26    | 183,0   | 200   | 11,34 |
| 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   | 3,26  |
| 5. Хлеб                        | 1,74  | 0,64  | 12,54    | 60,88   | 30    | 1,80  |
| Итого:                         | 34,36 | 10,65 | 79,59    | 483,38  |       | 52,48 |

#### с 1 кл. по 4 кл.

|                                                                    | белки | жиры  | углеводы | Калории | выход | цена  |
|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|----------|---------|-------|-------|
| 1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне | 7,13  | 4,45  | 15,5     | 160,05  | 250   | 15,00 |
| 2. Рыба припущенная                                                | 17,54 | 2,38  | 0,31     | 92,5    | 100   | 32,48 |
| 3. Картофельное пюре                                               | 4,08  | 6,40  | 27,26    | 183,0   | 200   | 11,34 |
| 4. Салат из варенной свеклы                                        | 1,00  | 1,17  | 4,28     | 37      | 60    | 3,60  |
| 5. Компот из смеси сухофруктов                                     | 10,0  | 0,06  | 35,2     | 110,0   | 200   | 3,26  |
| 6. Хлеб                                                            | 3,48  | 1,28  | 25,08    | 121,75  | 60    | 3,60  |
| Итого:                                                             | 43,23 | 15,74 | 107,63   | 704,30  |       | 69,28 |

#### Многодетные

|                                                                    | белки | жиры  | углеводы | Калории | выход  | цена   |
|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|----------|---------|--------|--------|
| <b>Завтрак</b>                                                     |       |       |          |         |        |        |
| 1. Бутерброд с сыром                                               | 4,7   | 7,9   | 7,3      | 123     | 30/20  | 15,50  |
| 2. Запеканка из творога со сгущ. молоком                           | 27,84 | 18    | 32,4     | 279,6   | 150/20 | 42,73  |
| 3. Какао с молоком                                                 | 4,9   | 5,0   | 32,5     | 190     | 200    | 10,92  |
| Итого:                                                             | 37,44 | 30,9  | 61,9     | 592,6   |        | 69,15  |
| <b>Обед</b>                                                        |       |       |          |         |        |        |
| 1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне | 7,13  | 4,45  | 15,5     | 160,05  | 250    | 15,00  |
| 2. Рыба припущенная                                                | 17,54 | 2,38  | 0,31     | 92,5    | 100    | 32,48  |
| 3. Картофельное пюре                                               | 4,08  | 6,40  | 27,26    | 183,0   | 200    | 11,34  |
| 4. Салат из варенной свеклы                                        | 1,00  | 1,17  | 4,28     | 37      | 60     | 3,60   |
| 5. Компот из смеси сухофруктов                                     | 10,0  | 0,06  | 35,2     | 110,0   | 200    | 3,26   |
| 6. Хлеб                                                            | 3,48  | 1,28  | 25,08    | 121,75  | 60     | 3,60   |
| Итого:                                                             | 43,23 | 15,74 | 107,63   | 704,30  |        | 69,28  |
| ВСЕГО                                                              | 80,67 | 46,64 | 169,53   | 1296,9  |        | 138,43 |