

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

МЕНЮ НА 01 ДЕКАБРЯ 2022г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,19
2. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
3. Капуста тушеная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
4. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
5. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	39,29	26,69	66,99	718,14		47,56

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,19
2. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
3. Капуста тушеная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
4. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
6. Фрукты (груша)	0	0	10	47	100	46,5
Итого:	41,03	27,33	89,53	826,01		95,86

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9	6,8	115	30/20	6,95
2. Каша рисовая на молоке	5,82	7,5	64,5	235,6	150/5	9,80
3. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
4. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	18,75
Итого:	9,56	19,0	106,63	513,4		41,9
Обед						
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,7	7,32	17,8	216,86	250	15,50
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,19
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Капуста тушеная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
5. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	52,73	34,65	97,33	995,87		64,86
ВСЕГО	62,29	53,65	203,96	1509,27		106,76