

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

МЕНЮ НА 08 ДЕКАБРЯ 2022г.

с 5 кл. по 11 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета мясная	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
2. Макароны изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	6,80
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:	36,12	17,53	105,94	725,94		38,91

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	Цена
6. Котлета мясная	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
7. Макароны изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	6,80
8. Капуста тушеная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
9. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
10. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
11. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	12,70
Итого:	38,26	18,57	128,15	830,81		53,41

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
12. Бутерброд с маслом	1,1	9,0	6,8	115	30/20	6,95
13. Каша дружба на молоке	4,65	6,45	36,8	213,5	150/5	8,60
14. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
1. Фрукты (груша)	0	0	10	47	100	46,5
Итого:	10,65	20,45	86,1	565,5		72,97
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
2. Котлета мясная	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
3. Макароны изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	6,80
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:	47,16	25,44	130,4	919,21		56,71
ВСЕГО	57,81	45,89	213,5	1484,71		129,68