

УТВЕРЖДАЮ
Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»
_____ С.И. Самикова

МЕНЮ НА 16 ДЕКАБРЯ 2022 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	100	16,71
2. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
3. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
1. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
4. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	31,11	12,73	95,83	549,55		36,71

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
5. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
6. Котлета рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	100	16,71
7. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
8. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
2. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
9. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	41,16	20,88	113,33	717,9		54,51

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123	30/20	15,50
10. Сырники из творога со сгущ. молоком	28,44	19,51	17,1	279,6	150/10	42,73
11. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
Итого:	38,04	32,41	56,9	592,6		69,15
Обед						
12. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
13. Котлета рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	100	15,20
14. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
15. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
3. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
16. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	41,16	20,88	113,33	717,9		54,51
ВСЕГО	79,20	53,29	170,23	1310,50		123,66