

УТВЕРЖДАЮ  
Шелангерская средняя  
общеобразовательная школа»  
С.И. Самикова

### Меню на 21 ДЕКАБРЯ 2022 г.

#### с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Биточки мясные	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
2. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
3. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
4. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	22,94	21,99	57,68	603,23		34,88

#### с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,7	7,32	17,8	216,86	250	15,50
2. Биточки мясные	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	36,38	29,95	88,02	880,96		52,18

#### Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
<b>Завтрак</b>						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9,0	6,8	115	30/20	6,95
2. Суп молочный с макаронными изделиями	5,5	4,9	12,3	331,2	250	11,51
3. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
4. Фрукты (мандарины)	0,4	0,4	10,3	44	100	16,50
Итого:	9,24	16,4	54,43	609,0		41,36
<b>Обед</b>						
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,7	7,32	17,8	216,86	250	15,50
2. Биточки мясные	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	36,38	29,95	88,02	880,96		52,18
ВСЕГО	45,62	46,35	142,45	1489,96		93,54