

УТВЕРЖДАЮ
Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»
С.И. Самикова

МЕНЮ НА 23 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	29,58
2. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
1. Капуста тушеная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
1. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
3. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	31,11	14,15	105,36	597,96		50,53

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
2. Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,75	250	15,00
1. Котлета рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	100	29,58
2. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
3. Капуста тушеная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
2. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
3. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	33,61	19,92	119,43	718,66		67,33

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
4. Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123	30/20	15,50
5. Запеканка из творога со сгущ. молоком	27,84	18	32,4	279,6	150/20	42,73
6. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
7. Фрукты (мандарин)	0,4	0,4	10,3	44	100	16,5
Итого:	35,18	28,40	75,03	565,40		81,13
Обед						
8. Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,75	250	15,00
9. Котлета рыбная	13,3	4,7	9,59	133,75	100	29,58
10. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
11. Капуста тушеная	1	2,59	13,81	85,41	60	4,55
3. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
12. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	33,61	19,92	119,43	718,66		67,33
ВСЕГО	68,79	48,32	194,46	1284,06		148,46