

УТВЕРЖДАЮ
Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»
С.И. Самикова

Меню на 26 ДЕКАБРЯ 2022 г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Биточки мясные	12,44	9,24	12,56	183	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:	19,83	19,68	54,54	557,48		34,88

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	7,13	4,45	15,5	160,05	250	15,00
2. Биточки мясные	12,44	9,24	12,56	183	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:	28,7	24,77	82,58	778,4		51,68

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Сыр порционный	6,96	8,85	-	72,8	30	15,70
2. Каша манная с маслом	6,24	6,10	19,70	158,64	150/5	9,54
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
4. Фрукты (мандарины)					100	16,5
5. Конфеты					55	27,43
Итого:	18,1	19,95	52,2	421,44		80,09
Обед						
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	7,13	4,45	15,5	160,05	250	15,00
2. Биточки мясные	12,44	9,24	12,56	183	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:	28,7	24,77	82,58	778,4		51,68
ВСЕГО	46,8	44,72	134,78	1199,84		131,77