

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

МЕНЮ НА 27 ДЕКАБРЯ 2022 г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	16,20
2. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
3. Салат из зеленого горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	8,00
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:	35,15	12,59	79,06	496,54		40,6

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
6. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
7. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	16,20
8. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
9. Салат из зеленого горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	8,00
10. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
11. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	46,19	20,50	103,52	689,81		58,4

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123	30/20	15,50
12. Запеканка из творога со сгущ. молоком	27,84	18	32,4	279,6	150/20	42,73
13. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
Итого:	34,78	28,0	64,73	521,4		64,63
Обед						
14. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
15. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	16,20
16. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
17. Салат из зеленого горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	8,00
1. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
18. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	46,19	20,50	103,52	689,81		58,4
ВСЕГО	80,97	48,5	168,25	1211,21		123,03