

УТВЕРЖДАЮ

Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»
С.И. Самикова

Меню на 05 МАЯ 2023 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета рыбная	13,30	4,70	9,59	133,75	100	29,56
2. Картофельное пюре	4,08	6,40	27,26	183,0	200	11,34
3. Салат из варенной свеклы	1,00	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Компот из смеси сухофруктов	10,0	0,06	35,2	110,0	200	3,26
5. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	30,12	12,97	88,87	524,63		49,56

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,30	7,27	11,92	132,4	250	16,00
2. Котлета рыбная	13,30	4,70	9,59	133,75	100	29,56
3. Картофельное пюре	4,08	6,40	27,26	183,0	200	11,34
4. Салат из варенной свеклы	1,00	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	10,00	0,06	35,2	110,0	200	3,26
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	41,16	20,88	113,33	717,90		67,36

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123	30/20	15,50
2. Сырники из творога со сгущ. молоком	28,44	19,51	17,1	279,6	150/10	42,73
3. 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						
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,30	7,27	11,92	132,4	250	16,00
2. Котлета рыбная	13,30	4,70	9,59	133,75	100	29,56
3. Картофельное пюре	4,08	6,40	27,26	183,0	200	11,34
4. Салат из варенной свеклы	1,00	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	10,00	0,06	35,2	110,0	200	3,26
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	41,16	20,88	113,33	717,90		67,36
ВСЕГО	79,20	53,29	170,23	1310,5		136,51