

УТВЕРЖДАЮ

Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»
С.И. Самикова

Меню на 23 МАЯ 2023 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рыба припущенная	17.54	2.38	0.31	92.5	100	32,48
2. Картофельное пюре	4.08	6.40	27.26	183.0	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	0.06	35.2	110.0	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		56,88

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9.3	7.27	11.92	132.4	250	16.00
2. Рыба припущенная	17.54	2.38	0.31	92,5	100	32,48
3. Картофельное пюре	4.08	6.40	27,26	183,0	200	11,34
4. Салат из зеленого горошка	1.79	3.11	3.75	50.16	60	8.00
5. Компот из смеси сухофруктов	10.0	0.06	35.2	110.0	200	3,26
6. Хлеб	3.48	1.28	25.08	121.75	60	3.60
7. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	17,00
Итого:	46,59	20,90	113,82	733,81		91,68

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с сыром	4.7	7.9	7.3	123	30/20	15,50
2. Запеканка из творога со сгущ. молоком	27,84	18,0	32,4	279,6	150/20	42,73
3. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
4. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	17,00
Итого:	35.18	28.40	75.03	565.40		81.63
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9.3	7.27	11.92	132.4	250	16,00
2. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	32,48
3. Картофельное пюре	4.08	6.40	27.26	183,0	200	11,34
4. Салат из зеленого горошка	1.79	3.11	3.75	50.16	60	8.00
5. Компот из смеси сухофруктов	10.0	0.06	35.2	110.0	200	3.26
6. Хлеб	3.48	1.28	25.08	121.75	60	3.60
Итого:	46,19	20,50	103.52	689,81		74,68
ВСЕГО	81,37	48,90	178,55	1255,21		156,31