

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»
С.И. Самикова



МЕНЮ НА 06 МАРТА 2023г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,58
2. Макароны изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	6,80
3. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
4. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	31,67	17,13	61,43	600,03		51,38

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рассольник на мясокостном бульоне	15,3	28,9	14,87	156,8	250	15,00
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,58
3. Макароны изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	6,80
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
6. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	15,60
Итого:	49,11	47,07	99,14	861,7		83,78

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9,0	6,8	115	30/20	6,95
2. Каша дружба на молоке	3,09	4,07	36,98	197	200/6	8,60
3. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
4. Фрукты (апельсин)	0,9	0,2	8,1	38,76	100	30
Итого:	7,33	15,37	76,91	469,56		51,95
Обед						
1. Рассольник на мясокостном бульоне	15,3	28,9	14,87	156,8	250	15,00
2. Птица отварная	21,1	13,6	-	206,25	100	29,58
3. Макароны изделия отварные с соусом	7,83	2,69	28,69	240,9	200/50	6,80
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	48,71	46,67	88,84	817,7		68,18
ВСЕГО	56,04	62,04	165,75	1287,26		120,13