

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

МЕНЮ НА 10 МАРТА 2023г.

с 5 кл. по 11 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета мясная	15,55	11,55	15,7	228,75	100	26,50
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:	26,12	15,08	77,13	622,53		48,30

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. Котлета мясная	15,55	11,55	15,7	228,75	100	26,50
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 (апельсин)	0,9	0,2	8,1	38,76	100	30
Итого:	38,06	23,19	109,69	854,56		96,10

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 пшеничная на молоке	5,8	9,2	31,8	240	200/6	8,60
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
4. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	15,60
Итого:	12,2	23,6	81,4	589,0		42,07
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
2. Котлета мясная	15,55	11,55	15,7	228,75	100	26,50
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:	37,16	22,99	101,59	815,8		66,1
ВСЕГО	49,36	46,59	182,99	1404,8		108,07