



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

МЕНЮ НА 21 МАРТА 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	32,48
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:	34,36	10,65	79,59	483,38		52,48

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	7,13	4,45	15,5	160,05	250	15,00
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 варенной свеклы	1,00	1,17	4,28	37	60	3,60
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 (апельсин)	0,9	0,2	8,1	38,76	100	30
Итого:	44,13	15,94	115,73	743,06		99,28

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	32,4	279,6	150/20	42,73
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:	37,84	31,3	72,2	636,6		84,75
Обед						
1. Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	7,13	4,45	15,5	160,05	250	15,00
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 варенной свеклы	1,00	1,17	4,28	37	60	3,60
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:	43,23	15,74	107,63	704,30		69,28
ВСЕГО	81,07	47,04	252,03	1340,90		154,03