



УТВЕРЖДАЮ
Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»
С.И. Самикова

Меню на 09 ноября 2022 г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Тефтели мясные	8,8	13	9,66	191,33	60/50	22,50
2. Макароны отварные с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	6,80
3. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
4. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	18,53	25,6	106,16	727,13		35,26

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
2. Тефтели мясные	8,8	13	9,66	191,33	60/50	22,50
3. Макароны отварные с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	6,80
4. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
5. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
6. Фрукты	1,8	0,4	16,2	72	100	22,00
Итого:	32,36	33,67	160,16	1017,33		75,06

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9,2	6,8	115	30/10	8,50
2. Каша дружба на молоке	3,09	4,07	36,98	197	200/6	8,60
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
Итого:	9,09	18,27	76,28	502,0		28,02
Обед						
1. Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
2. Тефтели мясные	8,8	13	9,66	191,33	60/50	22,50
3. Макароны отварные с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	6,80
4. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
5. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
6. Фрукты	1,8	0,4	16,2	72	100	22,00
Итого:	32,36	33,67	160,16	1017,33		75,06
ВСЕГО	41,45	51,94	236,44	1519,33		103,08