

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

Меню на 10 ноября 2022г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Птица отварная	14,33	5,55	0,38	276,25	100	30,97
2. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
3. д/г капуста тушеная	1	1,17	4,28	37	50	4,55
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	25,46	19,52	89,96	814,05		62,24

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	6,2	5,6	22,3	167	250/10	15,50
2. Птица отварная	14,33	5,55	0,38	276,25	100	30,97
3. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
4. д/г капуста тушеная	1	1,17	4,28	37	50	4,55
5. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	34,39	25,52	131,76	1069,85		79,54

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9,2	6,8	115	30/20	8,50
2. Каша рисовая на молоке	3,09	4,07	36,98	197	200/6	9,80
3. Кофейный напиток	2,5	3,6	28,7	152	200	6,44
4. Фрукты	0,5	0,1	10,1	46	100	7,80
Итого:	7,19	16,97	82,58	510,0		32,54
Обед						
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	6,2	5,6	22,3	167	250/10	15,50
2. Птица отварная	14,33	5,55	0,38	276,25	100	30,97
3. Рис отварной с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	11,72
4. д/г капуста тушеная	1	1,17	4,28	37	50	4,55
5. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	34,39	25,52	131,76	1069,85		79,54
ВСЕГО	41,58	42,49	214,34	1579,85		112,08