



УТВЕРЖДАЮ

Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»

С.И. Самикова

Меню на 11 ноября 2022 г.

с 5 кл. по 10кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета рыбная	13,38	4,38	9,38	130,38	75/50	28,50
2. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	16,30
3. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	21,91	14,95	93,76	595,18		54,36

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
2. Котлета рыбная	13,38	4,38	9,38	130,38	75/50	28,50
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	16,30
4. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
7. Фрукты	1,8	0,4	16,2	72	100	22,00
Итого:	35,74	23,02	147,76	885,38		93,96

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом и сыром	4,7	7,9	7,3	123	30/20	17,45
2. Запеканка из творога со сгущ. молоком	28,44	19,51	17,1	279,6	150/20	36,60
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
4. Фрукты	1,8	0,4	16,2	72	100	22,00
Итого:	39,84	32,81	73,1	664,6		86,97
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
2. Котлета рыбная	13,38	4,38	9,38	130,38	75/50	28,50
3. Картофельное пюре	4,2	9	29,2	218	200	16,30
4. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
5. Компот из смеси сухофруктов	0,6		31,4	124	200	4,16
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	33,94	22,62	131,56	813,38		71,96
ВСЕГО	73,78	55,43	204,66	1477,98		158,93