

УТВЕРЖДАЮ

Шелангская средняя
общеобразовательная школа»
С.И. Самикова

МЕНЮ НА 16 НОЯБРЯ 2022 г.

с 5 кл. по 11 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Биточки мясные	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
2. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
3. Салат из зеленого горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	2,02
4. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
5. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	24,74	25,1	61,43	653,39		36,9

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,7	7,32	17,8	216,86	250	15,50
2. Биточки мясные	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Салат из зеленого горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	2,02
5. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
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	44,28
Итого:	39,07	33,26	99,87	969,88		98,48

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9,0	6,8	115	30/20	6,95
2. Суп молочный с макаронными изделиями	5,5	4,9	12,3	331,2	250	11,51
3. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
4. Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,3	44	100	12,70
Итого:	9,24	16,4	54,43	609,0		37,56
Обед						
1. Суп картофельный с бобовым на мясокостном бульоне	11,7	7,32	17,8	216,86	250	15,50
2. Биточки мясные	15,55	11,55	15,7	228,75	100	22,50
3. Рис отварной с соусом	5,45	9,8	5,44	255,6	200/50	8,76
4. Салат из зеленого горошка	1,79	3,11	3,75	50,16	60	2,02
5. Чай с сахаром	0,2	-	24	58	200	1,82
6. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	38,12	33,06	91,77	931,12		54,20
ВСЕГО	47,36	49,46	146,2	1540,12		91,76