



УТВЕРЖДАЮ
Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»
С.И. Самикова

Меню на 21 НОЯБРЯ 2022 г.

с 5 кл. по 11кл.

	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. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
4. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	32,74	22,05	68,88	655,23		36,32

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	2,5	2,79	17	103,25	250	16,00
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. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	36,98	25,48	98,42	819,35		54,12

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Сыр порционный	6,96	8,85	-	72,8	30	15,70
2. Бутерброд с маслом	1,1	9,0	6,8	115	30/20	6,95
3. Каша манная на молоке	3,09	4,07	36,98	197	200/6	8,60
4. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
5. Вафли					100	16,50
Итого:	16,05	26,92	76,28	574,8		58,67
Обед						
1. Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	2,5	2,79	17	103,25	250	16,00
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. Компот из смеси сухофруктов	10	0,06	35,2	110	200	3,26
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	36,98	25,48	98,42	819,35		54,12
ВСЕГО	53,03	52,40	174,70	1394,15		112,79