

УТВЕРЖДАЮ

Шелангерская средняя
общеобразовательная школа»

С.И. Самикова

МЕНЮ НА 29 НОЯБРЯ 2022 г.

с 5 кл. по 11кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	16,50
2. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
3. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
4. Хлеб	1,74	0,64	12,54	60,88	30	1,80
Итого:	24,36	9,62	60,31	428,38		42,64

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
2. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	16,50
3. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
6. Фрукты (груша)	0	0	10	47	100	46,5
Итого:	35,4	17,53	94,77	668,65		106,94

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
Завтрак						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9,0	6,8	115	30/20	6,95
2. Запеканка из творога со сгущ. молоком	27,84	18	32,4	279,6	150/20	42,73
3. Кофейный напиток	2,24	2,1	25,03	118,8	200	6,40
4. Печенье					80	24,0
Итого:	31,18	29,1	64,23	513,4		80,08
Обед						
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	11,92	132,4	250	16,00
2. Рыба припущенная	17,54	2,38	0,31	92,5	100	16,50
3. Картофельное пюре	4,08	6,4	27,26	183	200	11,34
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,00
5. Хлеб	3,48	1,28	25,08	121,75	60	3,60
Итого:	35,4	17,53	84,77	621,65		60,44
ВСЕГО	66,58	46,63	149,0	1135,05		140,52