

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

Меню на 06 октября 2022г.

с 5 кл. по 11 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Котлета мясная	7,78	5,78	7,85	114,38	50/50	22,50
2. Макароны изделия с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	6,80
3. Капуста тушеная	1	1,17	4,28	37,6	50	5,60
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:	18,51	19,55	108,63	687,78		40,86

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	Цена
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
2. Котлета мясная	7,78	5,78	7,85	114,38	50/50	22,50
3. Макароны изделия с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	6,80
4. Капуста тушеная	1	1,17	4,28	37,6	50	5,60
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. Конвертики					1	22,50
Итого:	30,54	27,22	146,43	905,98		81,16

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
<b>Завтрак</b>						
1. Бутерброд с маслом	1,1	9,2	6,8	115	30/10	8,50
2. Каша дружба на молоке	3,09	4,07	36,98	197	200/6	8,60
3. Какао с молоком	4,9	5,0	32,5	190	200	10,92
4. Сок					100	6,60
Итого:	9,09	18,27	76,28	502,0		34,62
<b>Обед</b>						
1. Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	9,3	7,27	18,3	132,4	250/10	16,00
2. Котлета мясная	7,78	5,78	7,85	114,38	50/50	22,50
3. Макароны изделия с соусом	6,4	12,2	45,6	326	200	6,80
4. Капуста тушеная	1	1,17	4,28	37,6	50	5,60
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:	30,54	27,22	146,43	905,98		58,66
<b>ВСЕГО</b>	<b>39,63</b>	<b>45,49</b>	<b>222,71</b>	<b>1407,98</b>		<b>93,28</b>