

УТВЕРЖДАЮ

Шелангерская средняя

общеобразовательная школа»

С.И. Самикова



Меню на 07 октября 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. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
5. Хлеб	2,73	0,4	19,5	85,8	30	1,80
Итого:	22,31	15,15	82,56	563,18		63,40

с 1 кл. по 4 кл.

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
1. Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	1,75	4,3	10,0	84,75	250/10	15,00
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. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
6. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	26,79	19,85	112,06	733,73		80,20

Многодетные

	белки	жиры	углеводы	Калории	выход	цена
<b>Завтрак</b>						
1. Бутерброд с сыром	5,1	7,9	7,3	123	30/20	15,50
2. Запеканка из творога со сгущ. молоком	28,44	19,51	17,1	279,6	150/20	36,60
3. Кофейный напиток	2,5	3,6	28,7	152	200	6,40
4. Фрукты	1,8	0,4	16,2	72	100	22,00
Итого:	37,84	31,41	69,30	626,6		80,50
<b>Обед</b>						
1. Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	1,75	4,3	10,0	84,75	250/10	15,00
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
7. Салат из варенной свеклы	1	1,17	4,28	37	60	3,60
4. Сок	1,0	0,2	20,2	92	200	13,20
5. Хлеб	5,46	0,8	39	171,6	60	3,60
Итого:	26,79	19,85	112,06	733,73		80,20
ВСЕГО	64,63	51,26	181,36	1360,33		160,70